Chrut und Uchrut

Jubiläumsausgabe

zum 120. Geburtstag von Kräuterpfarrer Künzle

Chrut und Uchrut

Praktisches Heilkräuterbüchlein

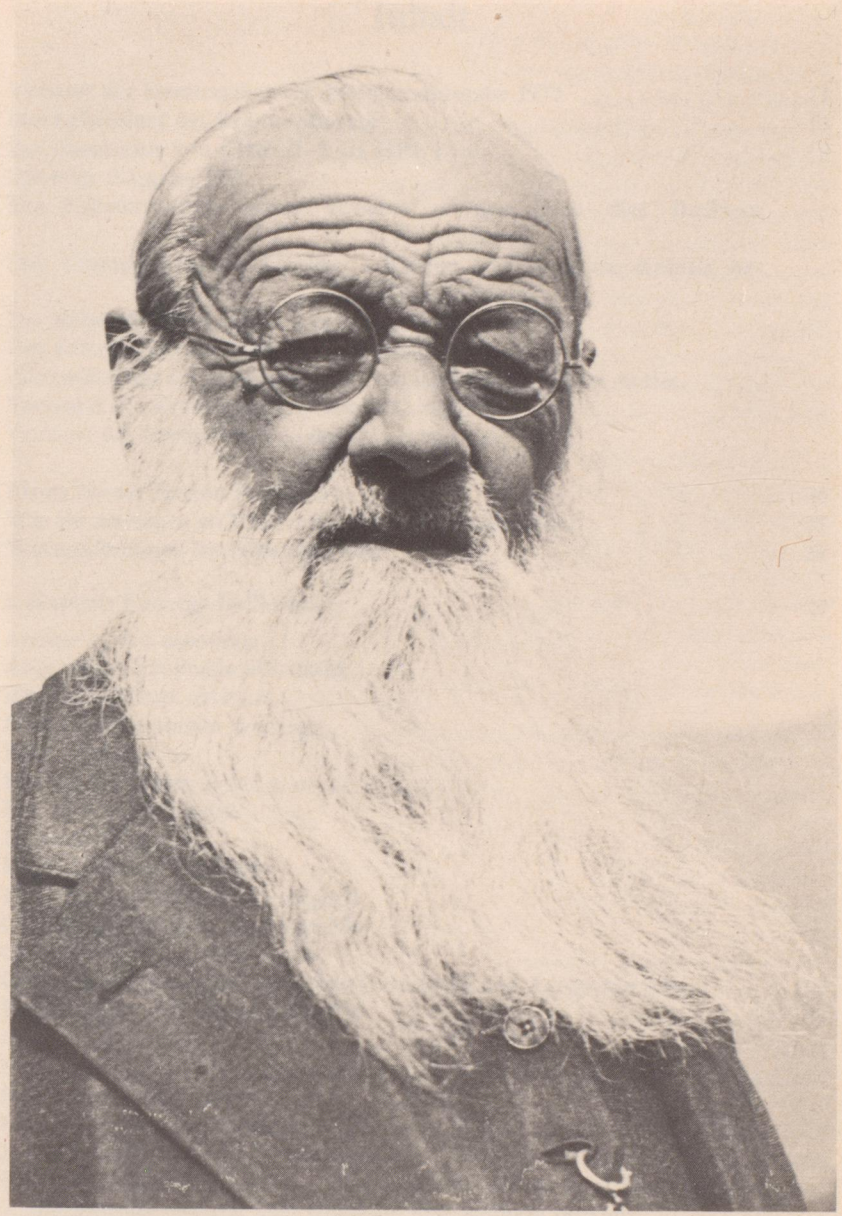
von
Kräuterpfarrer
Joh. Künzle, Pfr.

Jubiläumsausgabe
zum 120. Geburtstag von
Kräuterpfarrer Johann Künzle
(3. September 1857 — 3. September 1977)
1'240'001 - 1'290'000
1977

Verlag Kräuterpfarrer Künzle AG, 6648 Minusio (Schweiz)

Redaktion: Ing.- Chem. J. Nienhaus
Techn. Direktor der Kräuterpfarrer Künzle AG

Copyright 1977 by Kräuterpfarrer Künzle AG, CH-6648 Minusio (Schweiz)
Druck: A. Salvioni & Co. SA, CH-6500 Bellinzona



Kräuterpfarrer Künzle im 70. Altersjahr

Inhalt

Vorwort der Herausgeber zur Jubiläumsausgabe 1977 11
Der Lebenslauf des Kräuterpfarrers 13
Zur Geschichte von CHRUT & UCHRUT: 18
Die erste Ausgabe 1911
Des Kräuterpfarrers erstes Vorwort: «Warum ich dies Büchlein schrieb»
Des Kräuterpfarrers Erklärung: «Warum ich nur diese Kräuter beschrieben habe»
Des Kräuterpfarrers Hinweis auf weitere Kräuterbücher
Des Kräuterpfarrers Prämienversprechen
Zuschrift eines sehr bekannten und geschätzten Schweizer Arztes.
Vorworte des Kräuterpfarrers von 1912 bis 1942
Vorwort der Herausgeber zu den Ausgaben 1952 - 1972

Etwas für die Herren Professoren 26
Wie die Anfragen an Pfarrer Künzle gefasst sein sollen 27
Worterklärungen für Nichtschweizer 28

1. Kapitel: Einzelne Heilkräuter 29

Arnica/Arnica montana
Augentrost/Euphrasia officinalis
Bärlauch/Allium ursinum
Bibernell/Pimpinella saxifraga
Birke/Betula alba
Brennessel/Urtica dioica u. urens
Enzian/Gentiana lutea
Erdbeere/Fragaria
Farn/Aspidium filix mas
Frauenmänteli/Alchimilla vulgaris
Gaissfuss/Aegopodium podagraria
Goldrute/Solidago virga aurea
Gräser und Schliessgras (Quecke)/Gramineae und Agropyron repens
Habichtskraut/Hieracium pilosella
Hahnenfussgewächse
Hauswurz/Sempervivum tectorum
Heckenrose/Rosa canina
Heublumen/Flores graminis
Johanniskraut/Hypericum perforatum
Kümmel, Aenis, Fenchel, Rosskümmi, Peterli/Carum carvi, Pimpinella anisum, Foeniculum vulgare, Siler trilobum, Petroselinum sativum
Löwenzahn/Leontodon taraxacum
Massliebchen/Bellis perennis
Meisterwurz (Horstrinze)/Imperatoria ostruthium

Moose/Bryophyta
Pfeffermünze/Mentha piperita
Potentillen (Gewaltskraut)/Potentilla anserinae, Potentilla tormentilla
Salbei/Salvia officinalis
St. Benediktskraut (Bergbenediktenkraut)/Sieversia montana, Geum mont. (Nelkenwurz)
Storchenschnabel/Geranium Robertianum
Taubnessel/Lamium (album)
Thymian/Thymus serpillum
Vögelichrut/Stellaria media
Wacholder/Juniperus communis
Wegerich/Plantago (major, P. media, P. lanceolata, P. alpina)
Wermut/Artemisia absinthium
Wiesengeissbart/Filipendula ulmaria oder Spiraeae ulmaria
Wilder Majoran/Origanum vulgare

2. Kapitel: Allgemeine Hinweise zu den Heilkräutern 54
Heilkräuter und Unkräuter
Giftpflanzen
Heilsame Frühlingskräuter
Frühlingskuren
Zieh-Kräuter und Kühl-Kräuter
Die ziehenden Pflanzen
Tee-Regeln
Sammeln und Trocknen der Kräuter

3. Kapitel: Allgemeine Hinweise zur Lebensführung 63
Was bekommt am besten als Frühstücksgetränk
Wegwarte und Cichorie
Eichelkaffee
Für alte Leute
Schokolade und Kakao
Fleisch, Fleisch, Fleisch!
Nervosität
Wie heilt man die Nervosität
Hütet euch vor Zementböden
Der Traubenwirt vom Winital (Essig)
Bäder
Der Lappländer im Parke von Kopenhagen

4. Kapitel: Die Behandlung einiger Leiden und Beschwerden 76
Ansteckende Krankheiten
Blinddarmentzündung
Blutstiller
Blutstillen bei leichten wie bei schweren Verletzungen
Mittel gegen Diarrhöe
Frauentee - Frauenleiden

Frostbeulen
Fuss-Schweiss
Schwache Füsse
Gallensteine
Grippe und Nachwehen der Grippe
Geschwülste, die von der Sommerhitze herrühren
Hautausschläge (Flechten, Räude, Rufen, Ausschläge)
Herzleiden
Hexenschuss
Hühneraugenmittel
Kolik
Kopfweh
Krebs
Rezept für Lungenkranke
Behandlung eines Lungenschwindsüchtigen
Lungenentzündung, Nierenentzündung, Brustfellentzündung
Nieren-Vereiterung
Steter Nachtschweiss
Nasenbluten
Pest und Vorsichtsmassregeln
Gelenkrheumatismus, rasche Heilung
Rheumatismus, Heilung durch den Reckholdermantel
Anlage zu Schlaganfällen, Dr. Häusle's Haimakainizon
Schnupfen und Katarrh
Etwas für Schwerhörige, Schwerhörigkeit
Schwini
Spülwürmer
Verstopfung, Kneipp's Wühlhuber, Feigenkur
Verdauung und Blutreinigung
Warzen
Wassersucht
Zahnwehmittel
Zucker-Krankheit

5. Kapitel: Behandlung von Kinderkrankheiten 98
Allgemeines
Vor der Geburt
Nach der Geburt
Einzelne Kinderkrankheiten:
Allgemeines
Ausschläge
Rotlauf, Masern, Ueberröti, Scharlach
Keuchhusten
Würmer
Durchfall
Vorbeugung bei auftretenden Kinderkrankheiten

Mundfäule
Bauchweh
Es steckt etwas im Halse
Wespenstich
Schlag- und Stoss-Verletzungen
Quetschungen
Nagelerkrankungen
Vergiftungen mit Kräutern
Diphteritis
Krupp
Bettnässen
Feuchte Erde, Zementböden (Verkühlung des Unterleibs)

6. Kapitel: Viehkrankheiten 103
Strengel oder schweres Keuchen beim Vieh
Völli
Durchlauf und Kälberlähmi
Brand bei Kälberkühen
Magenerkältung
Allgemeines Uebelbefinden
Geschwulste ohne Eiter
Geschwulste mit Eiter
Entzündung der Augen, des Mundes, Halses usw.
Rotlauf bei den Schweinen
Umgehende Viehseuchen
Maul- und Klauenseuche

7. Kapitel: Zur Geschichte der speziellen Präparate des Kräuterpfarrers Künzle. Die Hausmittel, wie er sie zu seinen Lebzeiten abgab 105

a) Tee-Sorten

Abführ
Asthma
Bettnässer
Blasen
Blutreinigung
Brust
Diabetes
Durchfall
Erkältung
Entfettung
Fieber
Frauen
Gewalt
Grippe/Influenza
Herz
Husten
Kinder
Krampf
Keuchhusten
Leber
Lungen
Magen
Magen-Darmgeschwür
Nerven
Nieren
Nieren-Blasen
Nieren-Blasen-Leber
Rheuma
Wassersucht
Wurm
Vesper
Professoren

b) Kräutertabletten und -pulver

Bettnässer
Brust
Diabetes
Durchfall
Entfettung
Frauen
Herz
Kropf
Magen
Nerven
Onanie
Pol
Daccar
Hieracium
Kräuter-Schnupfpulver
Sagrada-Fenchel
Lapidar
Robur
Farn-Oel
Tanacetin
Johannisöl

c) Stärkungsmittel

Johannistropfen
Kraftwein
Plantago
Wachholderbeersaft
Magentropfen
Husten- und Bronchialsyrup

d) Einreibemittel

Filix
Herkules

e) Salben

Anthyllis
Heilsalbe
Imperator
Krätzesalbe
Gfrörnisalbe
Frigor
Aissen

f) Verschiedenes

Bibernell
Theodora
Luri
Shampoo (Birkenbalsam, Brennessel, Kamille, Kräuter, Nadelholzteer, Veilchen)
Kräuter-Toiletten-Seife
Hautcreme Salvia
Zahnpasta Mentha

g) Giftfreie Einzelkräuter

h) Verzeichnis der Krankheiten (Wo fehlt's was hilft?)

8. Kapitel: Kräuterpfarrer Künzle AG 6648 Minusio heute 1977 . . . 131

Chrut und Uchrut

von Kräuterpfarrer Johann Künzle

* * *

Vorwort der Herausgeber zur

Jubiläumsausgabe

zum 120. Geburtstag des Autors
(3. September 1857 — 3. September 1977)

In den Archiven der Kräuterpfarrer Künzle AG werden die persönlichen Dokumente, die Schriften sowie auch die private Literatursammlung des Kräuterpfarrers Johann Künzle sorgfältig verwahrt.

Dieses so festgehaltene geistige Erbe dient der Firmenleitung heute noch als Orientierungshilfe, wenn es zum Beispiel gilt, bestimmte Originalkompositionen des Kräuterpfarrers den «modernen» Anforderungen oder den möglicherweise — sei es aus gesetzgeberischen oder realen Gründen — veränderten Verhältnissen anzupassen.

Neben einer beachtlichen Sammlung an mehr theologisch orientierter Literatur hat der Kräuterpfarrer auch sein «theoretisches Werkzeug» hinterlassen, nämlich einen unbezahlbaren Schatz kräuter- und heilkundlich orientierter Fach- und Originalliteratur. Bei der Ausübung seiner doppelten Funktion als Seelsorger **und** *als Helfer in Dingen des «leiblichen Wohls» musste dieser Pionier der natürlichen Kräuterheilmethoden ja nicht nur über eine intime Kenntnis der Zusammenhänge zwischen Lebensweise und körperlicher und geistiger Gesundheit verfügen. Er zeichnete sich eben auch durch gründliche und profunde Kenntnisse auf dem* **Gesamtgebiet Heilpflanzen** *aus, einem Gebiet, das für ihn noch aus Botanik* **und** *Pharmakognosie* **und** *Pharmakologie* **und** *Krankheitslehre* **und** *(individueller) Diagnostik* **und** *Heilkunde* **und** *historischen Studien* **und** *etc. bestand. Seine mehr allgemeinen Erkenntnisse schrieb er in seiner urwüchsigen Sprache nieder, und sie haben auch heute noch volle Gültigkeit, obwohl zu seiner Zeit längst nicht alle störenden und lästigen «modernen Errungenschaften» bekannt und in Gebrauch waren.*

Diese Art von Erkenntnis mag er noch durch seine wache Beobachtung erworben haben.

Für den Nachweis des obligatorischen Faktenwissens, wie es in der jeweils gerade modernen oder gültigen Literatur, den jeweils kontemporären Pharmakopöen etc. niedergelegt ist, musste er jedoch schon ein recht intensives Studium betreiben.

Aber bei der «Muss-Literatur» blieb ja dieser «Kräuterpfarrer aus Leidenschaft» nicht stehen, er wollte es eben genau wissen. Nach eigenem Bekunden

studierte er die «alten Kräuterkundigen» in ihren Originalschriften, und die in seinem Nachlass verwahrten bibliophilen Kostbarkeiten legen Zeugnis davon ab: Da findet man den Riesen-Folianten von Jakob Theodor Tabernaemontanus «New vollkommen Kräuterbuch, Frankfurt 1558 (!)», als Originaldruck und fast auf jeder Seite mit Notizen und Bemerkungen von Künzles (oder seiner Vorbesitzer) Hand versehen, die Originale der Kräuterbücher von Leonhard Fuchs (1543), Otto von Brunfels (1532), Hieronymus Bock (1577) und viele andere.

Sein enger Kontakt mit der Bevölkerung lehrte ihn aber auch, den alten Weisheiten des Volkes und den Volksheilmitteln genauer nachzugehen, die er, sofern er sie als richtig oder berechtigt fand, völlig unbefangen in «sein System» der Kräuterheilkunde aufnahm.

Je besser man nun sein «System» kennenlernt, wie es hauptsächlich durch das für heutige Begriffe «systemlose» CHRUT UND UCHRUT dargestellt wird, desto deutlicher wird einem, dass man es tatsächlich mit einem voll berechtigten, in sich geschlossenen System zu tun hat, das — von der Basis einer vernunftgemässen Lebensweise *ausgehend — den ganzen weiten Bogen der* **Prophylaxe** *und* **Therapie** *umspannt, soweit sich dieser durch Anwendung pflanzlicher Mittel überhaupt überdecken lässt. Man kann sogar noch einen Schritt weitergehen und bei* **konsequenter Anwendung dieses Systems** *feststellen, dass* **keine Krankheit und kein Beschwerdebild existieren, die nicht nach eben diesem System geheilt oder verhütet werden könnten** *(!), sofern man von einigen chirurgischen Fällen absieht.*

Angesichts der — eben nur beinahe! — «Triumphe der modernen Medizin» über die — eben grossenteils **selbst** *verursachten und heraufbeschworenen — «Geisseln der Menschheit» und angesichts der von moderner Forschung aufgedeckten oder formulierten Rätsel und Schwierigkeiten mag das als Blasphemie erscheinen. Wir sehen das eher als eine Frage des persönlichen Wertsystems an, und dabei haben wir eben (für uns persönlich) einem auf allen Ebenen* erfüllten *Leben mit seinem schicksalhaften Abschluss den Vorzug gegeben vor der «intensiv» erhalten/gepflegten «Ganzkörper-Prothese», die allenfalls (zu einer «schönen Hülle» geschminkt) in der gleichen Ungewissheit versinkt.*

Das Verständnis eines (beliebigen) Werkes wird natürlich immer schwerer, je weiter der zeitliche Abstand von der Schaffung des Werkes wird.

Einmal stellt sich das semantische Problem, **wer was zu welcher Zeit unter welchen Umständen unter welchem Wort verstanden hat.** *Sofern uns das möglich war, haben wir im Text (s.z.B. «Krebs, Radioaktivität» etc.) auf solche Interpretations- und Deutungsschwierigkeiten hingewiesen. Mit dem zeitlichen Abstand wächst aber auch eine andere Schwierigkeit, nämlich die Veränderung, «Verbesserung» etc. des ursprünglichen Textes. Entstanden solche Veränderungen früher in der Hauptsache als Fehler, Versehen oder Missverständnisse, so ist es im Zeitalter der — um mit Künzle zu reden — hochmütigen Naseweise Mode geworden, alle Texte «bewusst» zu verbessern und auf den «neuesten Stand» zu bringen. Dieses Schicksal haben auch einige nach dem Tode von Künzle erschienene Ausgaben von CHRUT UND UCHRUT erlitten. Unbeachtete und ausgelassene unmodische Worte, z.B. bei Sammelanweisungen bestimmter Kräuter, haben uns sogar berechtigte Kritiken von erfahrenen Toxikologen eingebracht, da bestimmte Laienanweisungen* **ohne** *diese aus dem Künzle-Originaltext «herausgeschönten» Worte nicht mehr* **eindeutig** *sind und zu verhängnisvollen Sammelirrtümern führen können.*

So haben wir uns zu der Herausgabe dieser Jubiläumsausgabe entschlossen, bei deren Bearbeitung wir selbst sehr viel gelernt haben, von der wir hoffen, dass sie auch dem Leser einigen Nutzen bringen und an der vielleicht sogar der medizinhistorisch interessierte Fachmann Gefallen finden kann.

Sie unterscheidet sich in ihrem Aufbau insofern von allen anderen Ausgaben, **als sie eine komplette Textzusammenstellung aller von Künzle persönlich in den vielen Auflagen von 1911 bis 1945 besorgten Texte, deren Aenderungen, Erweiterungen, Kürzungen oder Auslassungen darstellt.** *Mit anderen Worten: Ausgangspunkt eines jeden Abschnittes ist immer der* erste *Originaltext. Nach dem (jeweils mit Jahreszahl angegebenen) ersten Künzle-Text sind dann (ebenfalls durch Jahreszahl gekennzeichnet) alle von Künzle persönlich veranlassten und begutachteten Textänderungen im Originalwortlaut aufgeführt. Lediglich wörtliche Wiederholungen wurden durch... ersetzt, so dass eine komplette Sammlung aller von Künzle original niedergeschriebenen Worte, jedoch ohne unnötige Wiederholungen, entstanden ist.*

Je weiter wir uns in dieses unscheinbare Büchlein vertieft haben, umso grösser wurde unser Respekt vor dem Autor. Zu «Aktualisierungen» fühlten wir uns schliesslich nicht mehr in der Lage und auch nicht berufen. Lediglich in Form von Anmerkungen haben wir versucht, einige besonders missverständnisschwangere Passagen in moderner Sprache zu erläutern. Sofern im Originaltext Präparate erwähnt werden, die heute — aus welchen Gründen auch immer — nicht mehr im Handel sind, haben wir dies im Text kenntlich gemacht.

Wir hoffen der Kräuterheilkunde, die ja gerade wieder einmal — wenn auch mitunter auf merkwürdigen Wegen — aktuell wird, mit dieser Ausgabe einen Dienst erwiesen zu haben.

Verlag Kräuterpfarrer Künzle AG

Minusio, 3. September 1977

Johann Künzle wurde am 3. September 1857 in Hinterespen bei Heiligkreuz in der Gemeinde Tablat (dem heutigen St. Gallen-Ost) geboren. Sein Vater, Jakob Anton Künzle, heimatberechtigt in Gossau, Kanton St. Gallen, besass ein bescheidenes Bauerngut, das er mit seiner zahlreichen Familie bewirtschaftete. Als gelernter Gärtner arbeitete Vater Künzle daneben bei städtischen Herrschaften um einen Taglohn von Fr. 2.—. Das Herz des Hauses und der Familie war die Mutter, Anna Maria geb. Fürer, eine frohmütige, arbeitsame und hochintelligente Frau.

Johann war das jüngste von 12 Kindern, von denen 7 im kindlichen Alter den Flug zum Himmel nahmen.

Über die Lebensweise im stillen Hinterespen erzählte Pfarrer Künzle: «Sie war höchst einfach. Man stand immer früh auf, gewöhnlich um 5 Uhr, im Sommer um 4 Uhr, im Heuet um 3 Uhr. Wer in die Stube hinunterkam, nahm das Weih-

wasser und grüsste: 'Gelobt sei Jesus Christus!' Vor und nach dem Essen wurde gebetet. 'Mer got nöd go esse wie Chatz und Hond!' war der Grundsatz, der damals allgemein befolgt wurde, von Katholiken und Reformierten. Fleisch gab's nur sonntags, sonst Milch, Habermus, Gersten- oder Gsödsuppe, Chäs-Chnöpfli, Erdäpfel. An höheren Feiertagen gab's manchmal auch Öhrli und dürre Birnen. Zur Beleuchtung brauchte man Unschlittkerzen, bis im Jahre 1868 auch zu uns eine Petroleumlampe kam, die man jedoch mit grosser Vorsicht und Scheu behandelte. Vom Frühjahr bis in den Spätherbst gingen wir Buben barfuss.»

Mit 13 Jahren verlor Johannes seinen Vater. Dank der Hilfe seiner älteren Brüder, von denen zwei Lehrer geworden waren (Wilhelm, der später nach Amerika auswanderte und, heimgekehrt, dem Staate St. Gallen als Sekretär des Departements des Innern diente und sich daneben als hervorragender, geistvoller und origineller Schriftsteller betätigte, und August, der 51 Jahre als erfolgreicher Lehrer in Schönenwegen wirkte), konnte er sich dem Studium zuwenden.

Am bischöflichen Kolleg zu St. Georgen absolvierte er die ersten Klassen des Gymnasiums. Als das Knabenseminar im Jahre 1874 aufgelöst wurde, bezog er die Stiftsschule Einsiedeln und schloss hier mit der Reifeprüfung 1877 sein Mittelschulstudium ab. Anlagen, Erziehung und eigenes Sehnen, worin er Gottes Ruf sah, zogen den jungen Studenten zum Dienste am Altare Gottes.

Im Spätherbst 1877 immatrikulierte er sich an der Universität Löwen zum Studium der Theologie und Philosophie. Die Mittel, welche ihm die Angehörigen zur Verfügung stellen konnten, hätten nicht genügt, wenn der energische, tatkräftige Student nicht durch Zeitungsartikel, Klavierstunden und Sakristanendienst jährlich Fr. 500.— verdient hätte.

Im Sommer 1880 sagte Johann Künzle der «Alma mater lovanensis» Valet und trat mit leichtem Ränzel die Heimreise an.

Im Oktober 1880 trat Johannes nach ernster, letzter Prüfung seiner Berufung zum Priesterstande ins Priesterseminar St. Gallen ein. Am 2. April 1881 wurde er von Bischof Greith zum Priester geweiht. Schon drei Tage nach der Primiz musste er die Stelle als Pfarrverweser in Gommiswald antreten. In Erinnerung an diese schnelle und prompte Einführung in die Seelsorge meinte er später launig: «Ich wurde gleichsam ins Wasser geworfen und lernte schwimmen!»

Im Juni 1881 erhielt der Neupriester Johann Künzle seine erste Kaplanstelle in Mels. Er nahm seine liebe, alternde Mutter mit sich, die ihm den Haushalt führte.

1883 finden wir Johann Künzle als Kaplan in Kirchberg, wo er vor allem die Jugend zu betreuen hatte. Das Verhältnis muss ein ideales gewesen sein, denn nach langen Jahren konnte der betagte Kräuterpfarrer mit einem Freudenschimmer in den Augen erzählen: «Die Kirchberger Jugend war wie Hung und Schmalz und ganz leicht zu leiten.»

Im Frühjahr 1885 wählte die kleine Bergpfarrei Libingen ihn zu ihrem Pfarrer. Die dortige Kirche war restaurationsbedürftig. Um seine Pfarrkinder nicht mit Sondersteuern zu belasten, unternahm Pfarrer Künzle selber eine Sammelreise

nach Belgien und restaurierte dann den Libingern ihr armseliges Kirchlein. Seine Libinger Zeit rühmte Pfarrer Künzle: «Es war die glücklichste Zeit meines Lebens!»

Schon in seinen Studienjahren war die Pflanzenkunde sein Lieblingsfach gewesen, eine Liebhaberei, die er von seinem Vater geerbt hatte. Darum ist es nicht zu verwundern, dass Pfarrer Künzle auch bald auf die Heilkraft der Pflanzen aufmerksam wurde. Er erzählt selbst, wie er Kräuterpfarrer wurde: «Ich kam als Seelsorger bei Krankenbesuchen zu Vätern und Müttern, die nach Ausspruch der Ärzte dem Tode entgegengingen, weg von einer Schar kleiner Kinder. Ich nahm dann meine Kräuterkenntnisse zusammen und brachte sie öfters wieder auf die Beine. Unter andern einen armen, protestantischen Mann, der schon zwei Jahre an Gicht und geschwollenen Gliedern voll Schmerzen im Bette lag. 'Den musst du wieder aus dem Bette bringen', sagte ich mir, und brachte es nach vier Wochen zustande. Nun hiess es: 'Der Pfarrer kann fast Wunder wirken, der hilft ohne Unterschied der Konfession!' Jeden Abend kamen Scharen von Arbeitern und Arbeiterinnen zu mir und flehten um Hilfe. Ich tat, was ich konnte. Da verklagte man mich beim Bischof, der vorderhand von meinem 'Dökterle' nichts wissen wollte. Da schickte ich ihm einige Geheilte, die ihm ihre Geschichte erzählten, worauf der Bischof zufrieden war und mir die Heilweise erlaubte.»

Im Jahre 1890 folgte Pfarrer Künzle einem Rufe nach Amden, wo er bis 1893 blieb. Hier musste er manchen Wettlauf mit dem Tode bis zum guten oder bitteren Ende machen. Der nächste Arzt wohnte nämlich im fernen Näfels. Bis dieser oft bei Nacht und Nebel auf gefährlichen, mehrstündigen Bergwegen eintraf, wäre jede Rettung ohne rechtzeitige sachgemässe Hilfe des Pfarrers bei akuten Krankheiten und Unfällen vergeblich gewesen. In Amden begann ihm auch die Arbeit, welche er schon in Libingen angefangen hatte, bald über den Kopf zu wachsen, nämlich die Schriftleitung und die Verwaltung der zwei religiösen Zeitschriften «Pelikan» und «Eucharistie». Erstere hatte bald einen Abonnentenbestand von 100 000 in der Schweiz, Österreich und Süddeutschland. So resignierte er im Einverständnis mit dem Bischof die Pfarrei und zog mit seiner lieben Mutter nach Feldkirch hinüber.

Von 1896 bis 1907 betreute er die Pfarrei Buchs, amtete zwei Jahre in Herisau und stand von 1909 bis 1920 der Gemeinde Wangs im sanktgallischen Oberland als Seelenhirt vor. Täglich wurde er dort mündlich und schriftlich von vielen Kranken um Rat und Hilfe bestürmt, so dass er auf die Dauer die schwere Arbeitsbürde als Seelsorger und Heilkundiger nicht mehr ertrug. Um sich in seinem vorgerückten Alter noch ganz als Samaritan der leidenden Menschheit widmen und als Pionier der giftfreien Kräuterheilkunde wirken zu können, zog er ins Bündnerland, nach Zizers.

Zuerst hatte er aber einen heftigen Kampf mit der Behörde und der Ärzteschaft auszufechten, bevor ihm die Ausübung seiner Heilmethode erlaubt wurde. Eine spontane Volksinitiative ebnete ihm den Boden zur Erreichung seines Zieles.

Als 65jähriger Student musste Pfarrer Künzle im Jahre 1922 vor einer hoch-

notpeinlichen Ärzteprüfungskommission ein Examen ablegen, das er glänzend bestand. Es heisst, er habe die hohen Herren gleich zu Beginn des Examens etwas in Verlegenheit gebracht, weil er sich arglos erkundigte, ob er die Fragen «auf griechisch oder auf lateinisch» beantworten solle... So wurde er behördlich als Kräuterpfarrer anerkannt und mit einem Schlage weltberühmt. Vom In- und Ausland pilgerten leidende Menschen (darunter sogar gekrönte Häupter) zum Priesterarzt nach Zizers. Er wurde zum autoritären Hierarchen der Botanik und der giftfreien Kräuterheilkunde.

Wie kaum einer hat es Pfarrer Künzle verstanden, den Menschen als Ganzes zu nehmen und den Wechselwirkungen von Leib und Seele Rechnung zu tragen. «Er besass», so schrieb ein angesehener Zeitungsredaktor über ihn, «das Geheimnis, gedrückte Seelen aufzurichten und so die Vorbedingungen zu schaffen für eine erfolgreiche Behandlung des kranken Leibes. Er hatte zudem einen eigentlichen intuitiven Spürsinn für die verborgenen Heilkräfte in den Pflanzen.» So wurde er durch tiefgründiges, eifriges Studium des alten und besten Kräuterbuches von D. Jacobi Theodos, Tabernaemontani, sowie durch persönliches Forschen, Laboratoriumsexperimente und therapeutische Versuche zum Medizinalchemiker mit ungeheurem Erfolg. Aus aller Herren Länder flogen ihm Briefe zu, und Patienten verschiedener Herkunft und Sprachen suchten ihn in Zizers auf.

Der Name «Kräuterpfarrer Künzle» wurde im Volk zum Begriff. Ausser nach Russland gingen seine Kräuterheilmittel nach allen Ländern Europas und sogar nach überseeischen Gestaden. Die goldene Ader, welche ihm daraus zufloss, liess er grösstenteils Armen und Kranken, ohne Unterschied der Konfession, zukommen. Er zählte zu den grössten Wohltätern der Schweiz, obwohl bei ihm die rechte Hand nicht wusste, was die linke tat. Seine Liebestätigkeit geschah unauffällig und im verborgenen, und er selbst vergass sie in vielen Fällen bald wieder. Fast alle sozialen Werke in der näheren und weiteren Umgebung zählten ihn zu ihren Gönnern.

Er selber lebte höchst einfach, wie es einem Jünger dessen, der nichts hatte und nicht wusste, wohin er sein Haupt legen konnte, geziemt. Er floh auch jeden Ruhm. Als echter Republikaner Gottes und katholischer Priesterdemokrat wollte er nur seinem höchsten Herrn den Weihrauch spenden, für ihn selber war er unerträglich.

Redaktor Ruesch sel. schrieb in den «Republikanischen Blättern» einmal über Pfarrer Künzle: «Der Priester Johannes Künzle hat der ganzen Kirche und dem ganzen Schweizer Volke das Vorbild ungekünstelter und unverblümter Natürlichkeit gegeben, wie es seit Franziskus von Assisi vielleicht keines mehr gab. Er war seiner Lebtag, um Beliebtheit oder Anstoss nicht fragend, die kurzwegige Ehrlichkeit und Offenheit, mit der das Reich Gottes aufgebaut und alles Dumme und alle Schlechtigkeit auf Erden besiegt werden könnte. Er hat immer das Volk, das einfachste, schlichteste Volk geliebt, und jeder Bergbauer galt ihm so viel wie ein Kardinal, nicht innen bloss; er ist imstande, es in Gegenwart der Eminenz zu sagen. Der Reformierte steht ihm so nahe wie sein Glaubensgenosse. Für ihn ist der Glaube und die Rechtschaffenheit ein Heilkraut der Gesellschaft, und er fragt nicht nach der Wiese, in der er es findet. Dies alles liegt

in seinem Wesen, ist erkämpfter Charakterwert. Und vor dem ziehe ich den Hut ab!»

Man staunt auch zu erfahren, dass der bärtige, hochoriginelle Pfarrer, der die Hoheit und Weite der Natur in sich trug, der nichts Enges, Kleinliches, materiell Gebundenes kannte, dessen Ausdrucksweise voll Kraft und Saft, voll Mutterwitz und sprühendem Humor einmalig war, auch als begabter Komponist und Dichter Vorzügliches leistete, selbst verschiedene Dramen verfasste und acht Sprachen in Wort und Schrift beherrschte.

Am bekanntesten wurde sein im Jahre 1911 herausgegebenes Büchlein «Chrut und Uchrut», das in über einer Million Exemplaren freudige Aufnahme beim Volke fand und in verschiedene Sprachen übersetzt wurde. Durch das «Grosse Kräuterheilbuch» führte er viele zu der Apotheke Gottes, zu den sicheren, giftfreien Heilquellen der Natur zurück. Zurück auch zu einer gesunden Ernährung und nicht zuletzt auf den einzigen richtigen Pfad, der zum Geber alles Guten führt.

Die wissenschaftliche Anerkennung seiner Entdeckungen und seiner Heilmethode erlebte der selbstlose Menschenfreund sehr spät.

Im Jahre 1945, am 9. Januar, verliess Pfarrer Künzle im patriarchalischen Alter von 87 1/2 Jahren infolge Herzembolie in seltener Geistesfrische fast unbemerkt diese Welt. Er ging hinüber ins selige Reich, wo die schönsten Alpenblumen und Kräuter ihm duften und blühen.

Sein Werk aber lebt weiter, und unzählige Leidende erinnern sich heute noch des Kräuterpfarrers und greifen zu den von ihm geschaffenen Heilmitteln, um durch sie die Gesundheit wiederzuerlangen. Pfarrer Künzle hat durch sein beispielhaftes Leben als Seelsorger, Wohltäter und Priesterarzt goldene Spuren in der Welt hinterlassen, die durch Jahrhunderte nicht verwischt werden, weil alles Gute die Zeit überdauert.

Titelblatt der Erstausgabe 1911

Chrut und Uchrut.

Praktisches

Heilkräuterbüchlein

von

Joh. Künzle, Pfarrer

in Wangs bei Sargans.

1911.

Selbstverlag des Verfassers.

Preis: 30 Rp.

K. Oberholzer's Buchdruckerei Uznach.

Vorwort zur Erstausgabe

Warum ich dies Büchlein schrieb

Seit einiger Zeit veröffentlichte ich verschiedene Abhandlungen über Kräuter im «Sarganserländer»; nebstdem hielt ich da und dort den Leuten Vorträge über die alten Hausmittel; von allen Seiten drängte man mich, das beste in einem Schriftchen herauszugeben. Wohl existieren eine Menge Kräuterbücher, besonders seit *Pfarrer Kneipp* selig die Pflanzen wieder zu Ehren gezogen hat; allein die meisten sind zu umfangreich und zu teuer, einzelne zu wenig praktisch oder benennen die Pflanzen ausschließlich mit hochdeutschen Ausdrücken, während bei uns oft andere Namen gebräuchlich sind.

Wenn man mir zuruft: *Schuster bleib beim Leist*, die Kräuterkunde sei Aerztesache und gehe den Pfarrer nichts an, so kann ich erwidern, daß ich gerade wieder einen Leist aus dem Dunkel herausgezogen habe, auf dem in frühern Zeiten fast alle Landpfarrer gearbeitet haben; im Mittelalter war jeder Pfarrer etwas Mediziner; jedes Kloster hatte einen Mönch, der sich mit der Kräutermedizin befassen mußte; ja sogar Bischöfe scheuten sich nicht, Kräuterbücher herauszugeben, wie der berühmte *Eberhart, Bischof von Speyer, Bischof Milo,* Couerdalius; auch der heilige Kirchenlehrer *Johannes Damascenus* wird als Kräuter-Autorität von den Alten zitiert. Die Kräuterkenntnis, die noch im Volke existiert, aber immer mehr abnimmt, rührt fast ausschließlich von den alten Geistlichen und den Mönchen des Mittelalters her. Somit arbeite ich nicht auf gestohlenem Grunde, sondern auf einem alten Erbteil.

Eine *große Menge Aerzte* verweisen zudem die Leute immer auf *Hausmittel*; ist's nicht gut, wenn ich da den Leuten den Gebrauch dieser Hausmittel neuerdings zeige? Der Aerzteberuf leidet darunter nicht, denn in das ganze große Gebiet der Chirurgie und der Serumbehandlung greife ich nicht ein.

Ueberdies haben manche Ortschaften 2-3 Stunden und noch mehr zum Arzte, und im Wintersturm ist's oft fast unmöglich, den Doktor herbeizuholen; in manchen Fällen, wie Kolik, Blutvergiftung usw., ist das Uebel bis zum Eintreffen des Arztes unheilbar geworden; etwas Kräuterkenntnis kann da manchem das Leben retten. Weit entfernt also, Konkurrent der Aerzte zu sein oder gar Gegner, bin ich deren Ministrant.

Die Kräuterkunde ist viel älter als die heutige chemische Medizin; sie geht bis hinunter zur Wiege der Menschheit; schon *König Salomo* verfaßte ein Kräuterbuch, worin er über alle Pflanzen schrieb vom Mauerpfeffer bis zur Ceder des Libanon. Die alten Griechen und Römer, Dioskorides, Hyppokrates, der alte Plinius, Barro, Musa, der Araber Averrhoes, Zoar usw. hatten wunderbare Erfolge mittelst der Kräuter.

Die heilige Schrift sagt: *«Gott hat die Gewächse heilsam gemacht»*. Der Prophet Isaias erhielt von Gott den Auftrag, dem kranken Könige Ezechias ein Feigenpflaster aufzulegen und Ezechias genas. Wo natürliche Mittel zur Stelle sind, wirkt Gott kein Wunder.

Selbst den *Tieren* hat der Schöpfer einen Instinkt gegeben, der sie bei Krankheiten zu gewissen Pflanzen hintreibt. Hund und Katz nehmen Zuflucht zum Schliessgras oder Kneuelgras, die Mäuse legen sich einen Vorrat an von Pfeffermünzwurzeln, die roten Ameisen pflanzen überall auf ihren Wohnungen den Thymian, verwundete Gemsen wälzen sich auf Alpenwegerich usw. Soll der Mensch allein ganz unbehilflich dastehen und zuerst 10 Jahre studieren müssen, bis er sich helfen kann? Unser Büchlein zeigt, daß der liebe Gott dem Menschen die besten Heilkräuter in den Weg gelegt hat, vor die Hausflur, in den Garten als unvertilgbares Unkraut, in die nahe Wiese, in Berg, Riet und Wald.

Die *alten* «rückständigen» *Pflanzenbücher* gaben bei jeder Pflanze stets deren Anwendung an. Die moderne Botanik dagegen, die an allen Schulen Trumpf ist, weiß nichts als eine Menge Abteilungen, Einteilungen, schwer verständliche Namen, beschreibt alles bis in's Einzelne, bringt sogar die chemische Zusammensetzung, vergißt aber total den Zweck der Pflanze und deren Anwendung, so daß eine jede Gais die Kräuterkunde besser in die Praxis übersetzt als die heutige Botanik, die nach dem Texte geht: *«Geh an's Brünneli, trink aber nit.»* Sie ist ein schön gemalter Wagen, der sich aber nicht bewegen läßt; eine herrlich dekorierte teure Brunnensäule ohne Wasser; aber so ist's jetzt Mode, eine Mode à la Turnüre und Krinoline.

Mit diesem Schriftchen will ein Landpfarrer den geplagten Leuten helfen, denen die Botanik nicht hilft; er gibt keine Bilder dazu, weil diese das Büchlein riesig verteuern würden; zudem braucht es schon einen geübten Pflanzenkenner, bis er mit der bloßen Abbildung ein Kraut im Freien findet.

Weil ich nicht für den König von Preußen schreibe, bringe ich öfters Ausdrücke in Schwyzerdütsch; diese allein kennt ja das brave geplagte Volk.

Dem Volke helfen ist eine *christlich-soziale Tat*; mögen daher alle jene, denen das Wohl des Volkes am Herzen liegt und die dazu Zeit und Gelegenheit haben, die alte vergessene Kräuterkunde studieren und den Leidenden schnelle, wohlfeile, unschädliche Hausmittel reichen. Es gibt dann immer noch Fälle genug, wo diese nicht mehr ausreichen und der Arzt herbeigeholt werden muß, der mit allen modernen Hilfsmitteln ausgerüstet ist. —

Abgeschrieben habe ich nicht, als wo ich es ausdrücklich bemerkte; wenn daher dem Leser mancher Artikel als bekannt vorkommt, so rührt es daher, daß ich eine Reihe Artikel im «Sarganserländer» veröffentlichte, die von dort in andere Blätter übergingen.

Sollte mich jemand auf nützliche und einfache Mittel aufmerksam machen, werde ich gerne solche bei einer Neuauflage dieses Schriftchens verwerten.

Damit Gott befohlen!

Wangs bei Sargans, im Oktober 1911.

Joh. Künzle Hfr.

Warum ich nur diese Kräuter beschrieben habe (1912)

Ich lebe mit und unter dem Volke und weiß, wie weit dessen Kräuterkenntnis reicht; ich weiß daher auch, daß ich den gemeinen Mann nicht auf Pflanzen hinweisen kann, die er doch nicht kennt. Wer sich in diesem Fach weiter ausbilden will, dem stehen eine ganze Menge größerer und teurer Kräuterbücher zur Verfügung, von denen ich einige nennen will.

1) Tavernaemontani, großes Kräuterbuch, 2 Bd., 1667 gedruckt in Basel, weitaus das vollständigste, gelehrteste, praktischste und zuverlässigste Kräuterbuch, in dem die Forschungen von 2 Jahrtausenden niedergelegt sind. Ist jedoch nur noch antiquarisch zu haben und mag 100—150 Franken kosten, findet sich noch in allen alten Klosterbibliotheken.

2) Kräuterbuch von Dr. Losch, Pfarrer. 460 farbige Abbildungen, gebd. Fr. 17.50. Verlag von Schreiber in Eßlingen. Ist recht gut. — Zu beziehen bei Gyr-Niederer, Ober-Uster (Kanton Zürich).

3) Illustriertes Heilpflanzenbuch von Dr. Czarnowski, geb. 4—5 Franken. Verlag der Hygiena, Berlin N. 58. Kurz und gut.

4) Oertel-Bauers Heilpflanzen-Taschenbuch, 8. Aufl., 65 000 Exemplare im Gebrauch, mit 81 farbigen getreuen Pflanzen-Abbildungen. Preis geb. Mk. 2.25=Fr. 2.85. Verlag von Ed. Bauer, Bonn. Ein ganz ausgezeichnetes und ausreichendes Pflanzenbuch in Lateindruck.

5) Dinand Taschenbuch der Heilpflanzen, ist weniger umfangreich als Oertel-Bauer, besitzt jedoch deutlichere Abbildungen und deutschen Druck. Preis Fr. 3.35, fünfte Auflage.

Kräuter-Atlas zu «Chrut und Uchrut», (1914)

verfaßt von I. Gyr-Niederer, enthält in farbiger Abbildung sämtliche hier aufgeführten Kräuter. Preis 1 Fr., 1 Kr., 1 Mk. Kann auch bezogen werden beim Verlag des «Chrut und Uchrut», Wangs bei Sargans.

Weitere Kräuterbücher:

1) *Mein Hausfreund*, Sammlung bewährter Heilmittel-Rezepte und Uebersicht über Heilpflanzen und Krankheiten (ohne Abbildungen) von E. Hofstetter, Basel, Mörsbergstraße 48, I. Ungemein reichhaltig und praktisch. Preis Fr. 1.50.

2) *Schreiber's* kleiner Atlas der wichtigsten Heilpflanzen mit 32 farbigen Abbildungen und Text dazu. Sehr preiswürdig. 80 Rp.

3) *Dinand's* Taschenbuch der Pilze, mit 46 Farbendrucktafeln und 128 Seiten Text. Fr. 3.35.

4) *Dinand's* Taschenbuch der Giftpflanzen, mit 49 farbigen Abbildungen und 135 Seiten Text. Fr. 3.35.

5) *Dinand's* Taschenbuch der *Hausmittel*, mit Angabe von mehr als 900 Hausmitteln, 30 Farbendrucktafeln und 172 Seiten Text. Fr. 3.35.

6) **Weitaus das beste und vollständigste Heilkräuterbuch**, das mir leider erst in jüngster Zeit zu Gesicht kam, heißt: **Trost der Kranken**, von Br. Aloysius; be-

handelt 200 heilkräftige Pflanzen, Wasseranwendungen, Hausmittel und Krankheiten; kostet gebunden Mk. 3.25 (Fr. 4.—, Kr. 4.—); es besitzt jedoch keine Abbildungen und setzt Kräuterkenntnis voraus.
Alle diese Schriften sowie der *Kräuter-Atlas können bezogen* werden (mit Ausnahme von Nr. 1) durch die Generalvertriebsstelle: **J. Gyr-Niederer in Uster (Schweiz)**, oder dessen Vertreter: **J. Grünenfelder, Buchhandlung** in **Wangs**, bei Sargans (Schweiz).

Prämien

Es gibt in den Bergen des Schweizer Landes und des Tirol immer noch ältere Pfarrherren, sowie Sennen und Bauern, welche einzelne Heilmittel kennen für Menschen oder Vieh, die in keinem Kräuterbuch zu finden sind. Es wäre ein großer Dienst für das arme Volk, wenn solche einfache und wirksame Mittel bekannt gemacht würden. Wäre ich im Besitze einiger tausend Franken, ich würde unbedingt einige Prämien ausstellen für die Entdeckung solcher Heilmittel; mit meinen ganz bescheidenen Mitteln kann ich jedoch nicht weit gehen. *Immerhin gebe ich gerne demjenigen 100 Franken, welcher mir ein Kraut oder eine Kräutermischung nennen kann, die aus sich ohne Mithilfe von Bädern alte rheumatische Leiden heilt.*
Ich kenne wohl viele Kräuter, welche diese Schmerzen lindern und verringern, aber bis jetzt fand ich keines, das ohne Beihilfe von Bädern solche Leiden *gänzlich* heilt.
Selbstverständlich zahle ich die Prämie erst aus, wenn ich das angegebene Mittel in einigen Fällen als wirksam erprobt habe.
Prämien von 5—20 Franken *zahle ich jenen, die irgend ein inländisches, leicht zu beschaffendes Kraut für irgend ein Leiden mir bekannt geben, das nicht schon in irgend einem Kräuterbuch für diese Krankheit empfohlen ist.*
Erhalte ich solche Rezepte, so werde ich sie in einem zweiten Heftchen zum allgemeinen Nutzen veröffentlichen. Alle Prämien werden erst nach Erprobung bezahlt.

Oktober 1911

Ein sehr bekannter und geschätzter Schweizer Arzt schreibt uns:
«Ihr Büchlein wird gewiß viel Gutes schaffen bei Leuten, welche weit von einem Arzte entfernt sind, wo ein einfaches Pflanzenmittel seine Hilfe entbehrlich macht. Manche von Ihren Angaben zur Verwertung der Heilpflanzen sind den Aerzten unbekannt und können dort Heilung herbeiführen, wo der Arzt mit komplizierten Mitteln wenig oder gar nicht helfen kann. Dr. B.»
(1912)

Zur 4. und 10. Auflage

Nachdem auch die zweite und dritte Auflage innerhalb eines Monats vergriffen war und von allen Seiten der Ruf kam, wir sollen die Mitteilungen vermehren und zugleich mehrere erprobte Rezepte uns zukamen, haben wir die 4. und später auch die 7. Auflage bedeutend erweitert, sind aber dadurch auch genötiget worden, den Preis per Exemplar auf **50 Rp.** zu erhöhen. Hiebei danken wir allen, die zur Verbreitung dieses Schriftchens beigetragen haben, namentlich den Herren der Presse.
Wangs bei Sargans, im Mai 1912.

Johann Künzle, Pfarrer.

Zur 18. Auflage

Ohne großartiges Annoncengeschell und ohne oberhirtliche Empfehlung der Großbuchhändler hat mein Büchlein Absatz gefunden wie die Mairiesli im Frühling. Es hat die Leute hinausgelockt in Wies und Berg wie ein Sonnentag. Der Züriheiri und 's Appenzeller Zischgeli, der Luzerner Seppatoni, die Arboner Luise und die Basler Berta sind abends heimgekehrt mit ganzen Büscheln Johanniskraut und Frauenmänteli und riesigen Farnblättern. Eine Regenwolke von Briefen bezeugte, daß die Kräuter gewirkt hatten.
Zugleich hat mein Schriftchen mich in Berührung gebracht mit vielen andern Kräuterkennern und mich endlich darauf geführt, gute innerliche Mittel für Rheumatismus aller Art zu finden.
Ueber 50 000 Exemplare dieses Schriftchens sind versandt worden innerhalb 10 Monaten.
Nach dem lieben Gott danke ich allen, die zur Verbreitung beigetragen haben. Die Neuauflage enthält wertvolle Verbesserungen. Für gute Rezepte, die noch nirgends veröffentlicht wurden, bin ich dankbar.
Eine große Menge Leute jeden Standes wünschte, die Kräuter in der Natur kennen zu lernen. Für diese werde ich, so Gott will, nächsten Frühling in der neuen geräumigen Pension des Volksbades Wangs 3tägige Kurse erteilen und sie in Wiese, Wald und Berg zu den Heilkräutlein führen und deren Zubereitung lehren.
Wangs bei Sargans, 14. September 1912.

Johann Künzle, Pfarrer.

Zur Auflage 140—180 000

Der liebe Gott hat meinem Büchlein Erfolg verliehen. Das Volk reißt sich darum, die alten ehrlichen Kräuter kommen wieder zu Ehren, und die Gütterli mit hochmütigen fremden Namen in Verdacht. Gott zur Ehr und dem Volke zu Nutz wird das Schriftchen weiter gedruckt.
Wangs bei Sargans, 6. Mai 1913.

Johann Künzle, Pfarrer.

Zur Auflage 180 000—220 000

Gott sei Dank, die Kräuter kommen wieder zu Ehren; landauf, landab sammelt alles die vom allmächtigen lieben Vater gegebene Medizin, eine Menge Lehrer und Lehrerinnen zeigen sie ihren Kindern; die Leute wandern jetzt sehend

durch Berg und Flur und lesen wieder in der ältesten Bibel, deren Buchstaben Berge, See'n, Kräuter und Tiere sind und deren Schlußtext: *«Lobet den Herrn, denn Er ist gütig und seine Barmherzigkeit währet ewig.»*

Wangs bei Sargans, 15. August 1913.

Johann Künzle, Pfarrer.

Zur Auflage 400 000—460 000

Vieles ist verbessert in dieser Auflage. Gottlob führen die meisten Apotheker jetzt unsere Heilkräuter, auch verschiedene Aerzte beginnen selbe anzuwenden; die Zeit ist nicht ferne, wo jeder Arzt selbe wieder kennen wird. Aber auch der Schwindel und die Gewinnsucht des 20. Jahrhunderts hat sich vielerorts der Kräuterei bemächtigt, indem eine große Reihe von Firmen dem Publikum vorgeben, sie hätten die Kräuter und Präparate direkt von mir, während sie von mir nie ein Gramm bezogen haben.

1. November 1917.

Joh. Künzle, Pfarrer.

Zur Auflage 740 000—750 000

Dieses Büchlein ist mittlerweile neben der Bibel das verbreitetste Buch der ganzen Schweiz geworden und das verbreitetste Buch eines Schweizers überhaupt. Außer der deutschen Auflage von dreiviertel Millionen existieren noch Ausgaben in verschiedenen Fremdsprachen.

Dieser Erfolg und der Umstand, daß dies erreicht wurde ohne die Mithilfe eines großen Verlagshauses, sprechen mehr als viele Worte.

Zizers bei Chur, im Frühjahr 1932.

Joh. Künzle, Kräuterpfarrer.

Zu den weiteren Auflagen bis 860 000

Wie sehr das Büchlein im Bedürfnis des Volkes lag, das zeigte seine Verbreitung, die es in kürzester Zeit erfuhr. Neue Auflagen wurden gedruckt, immer wieder wurde verbessert und bereichert. Zahlreiche Uebersetzungen erfolgten, so in Französisch, Italienisch, Englisch und Rätoromanisch. In der Schweiz ist das Büchlein neben der Bibel das verbreitetste und das einzige Werk eines Schweizers, das diese Auflageziffern erreichen konnte. Auch Apotheker, welche sich anfangs der Kräuterheilkunde gegenüber neutral verhielten, haben deren Berechtigung anerkannt. Von berühmten Aerzten sind inzwischen Werke über die Kräuterheilkunde erschienen.

Die Neuauflage steht unter dem Schutze dessen, der die Natur, den Himmel, das ganze Weltall erschaffen hat.

Zizers, im Oktober 1942.

Joh. Künzle, Kräuterpfarrer.

Vorwort der Herausgeber
zu den Auflagen
907'000 - 1'170'000
(1952 - 1972)

Chrut und Uchrut

über 1 Million Auflage

Als Kräuterpfarrer Künzle, der ehemalige Dorfpfarrer von Wangs und spätere Pionier der Kräuterheilkunde,

vor 60 Jahren

mit seinem unscheinbaren Kräuterbüchlein «Chrut und Uchrut» die Öffentlichkeit überraschte, wirkte dies auf weite Kreise unseres Volkes wie eine sensationelle Entdeckung. Dennoch ahnte damals niemand, am wenigsten der Verfasser selbst, dass sein kleines, jedoch orginelles Pflänzchen in wenigen Jahren zum grossen, segenspendenden Baum heranwachsen würde. — Pfarrer Künzles «Chrut und Uchrut» ist inzwischen in vielen Auflagen erschienen, mit über 1 Million Exemplaren allein in deutscher Sprache und überdies in mehrere andere Sprachen übersetzt worden. Die heutige Auflage beweist die Richtigkeit von Pfarrer Künzles Kräuterheilkunde. Sein Losungswort «Zurück zur Natur!» hat, wo es vernommen wurde, gezündet und verständnisvollen Beifall gefunden. Der Verkünder der giftfreien Kräuterheilmethode fand überall dankbare Interessenten, die seinem Rufe bereitwillig folgten und dadurch wieder zu Gesundheit und Wohlbefinden gelangten. Wenn auch das berühmte Erstlingswerk des Kräuterpfarrers einem weiteren Schrifttum rief, wie etwa dem bekannten Volkskalender Pfarrer Künzles (der heute «Kräuterpfarrer Künzles Gesundheitskalender» heisst) oder dem reichillustrierten Folianten des «Grossen Kräuterheilbuches», so hat doch das ebenso bescheidene wie inhaltsreiche Büchlein «Chrut und Uchrut» von seiner Berühmtheit und Beliebtheit kaum etwas eingebüsst. Es ist nach 60 Jahren immer noch so aktuell und als stiller Hausfreund ebenso geschätzt wie ehedem. Es gilt als wahre Fundgrube der oft so verblüffend wirksamen Hausmittel gegen mancherlei Gebrechen und Leiden. «Chrut und Uchrut» wird daher — selbst wenn es schon vergilbt und «zerbrechlich» und vom vielen Gebrauch ganz abgegriffen ist — in den Tagen der Krankheit immer wieder hervorgeholt und zu Rate gezogen. Es ist aber nicht nur in den Stuben und Kammern des eigenen Landes zu finden, sondern auch im Ausland, ja sogar in Übersee. Wie sehr das Kräuterbüchlein «Chrut und Uchrut» auch im Ausland geschätzt ist, geht aus den in der Schweiz immer wieder eintreffenden Berichten hervor. Nichts könnte das Gesagte rührender und deutlicher illustrieren als ein vielsagender Brief aus einem Flüchtlingslager Hamburgs, in welchem der von so vielen Lebensnöten gequälte Absender, ein aus dem baltischen Norden vertriebener und verarmter Kolonist, sich darüber beklagt, dass er auf der Flucht vor den Sklavenjägern des 20. Jahrhunderts — sein Kräuterbüchlein «Chrut und Uchrut» habe zurücklassen müssen.

Die Herausgeber
Verlag Kräuterpfarrer Künzle AG
6648 Minusio
1972

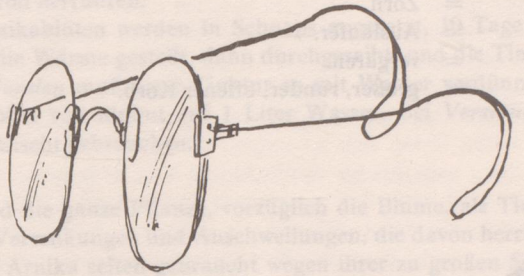
Etwas für die Herren Professoren

Mein ganzes Leben werde ich dem hochw. Pater *Ludwig*, ehemals Botanik-Professor in *Einsiedeln*, jetzt ehrwürdiger Jubelgreis, dankbar sein dafür, daß er uns bei den Nachmittags-Spaziergängen alle ihm vorgezeigten Pflanzen genau erklärt hat. Das hat mir für's praktische Leben mehr genützt als Homer und Virgil, denn die lieben Pflanzen fand ich immer überall wieder; als später Pfarrer Kneipp auf die Heilkraft der Kräuter aufmerksam machte, war es mir ein leichtes, selbe zu finden.

Würden die Herren Reallehrer und überhaupt die Botanik-Professoren statt der vorgeschriebenen langweiligen und bald vergessenen Allgemeinheiten die *Heilkräuter* zeigen und sammeln lassen, so würden sie große Wohltäter ganzer Gemeinden werden, und aus dem dürren Bakel würde ein grüner Baum mit heilsamen Früchten. Das wäre echt soziale, charitative und christliche Arbeit und würde den Lehrer mehr adeln als ein Doktortitel und seiner Schule Ansehen und Beliebtheit verschaffen.

Die Knaben in diesem Alter haben alle irgend eine Passion, sei es das dumme, zeitraubende, total unpraktische Briefmarkensammeln, Käfer- oder Schmetterlingsfang (Fliegenfangen nennen es die Bauern), oder sie sinnen allerlei Streiche aus. Gebe man dieser Schaffenskraft die praktische Richtung durch Anlage eines Herbariums von Heilkräutern, dann wird man sehen, wie emsig sie solche sammeln und pressen, wie sie im Winter ihre Herbarien mit einander vergleichen und mit Stolz ihren Bekannten vorweisen. Auch die Zahl der Gschichtli-Leser wird sich dann mindern; viel lieber werden sie ein Kräuterbuch studieren. Sind sie einmal Männer geworden, so werden sie gerade dieses Fach am mindesten vergessen, da die Pflanzen ihnen immer wieder begegnen, und in der Umgebung stets Fälle eintreten, wo man sie praktisch wird verwenden können. (1911)

— Die Frauen sind in der Regel die Hausärzte. Lehre man daher die Mädchen die Heilkräuter kennen; nützt mehr als Klavier und Guitarre! — (1916)



Gottlob dämmert es auch in diesen Kreisen. Im Kanton Wallis ist «Der junge Botanist» obligatorisch in den Volksschulen; mehrere Gymnasien machen ausdrücklich auf die Heilkräuter aufmerksam, wie Einsiedeln und Stans; auch viele Töchterinstitute, wie «Stella maris» in Rorschach, legen Heilkräuterherbarien an; selbst Primarschulen, wie in Marbach und Rebstein, führen die Schüler ein in die Kenntnis der Heilkräuter.

Dabei hat sich gewisser Kreise die Furcht bemächtigt, *es könnten nun die Heilkräuter ausgerottet werden*; man vergißt, daß das Vieh alljährlich die Alpen abgraset und daß dadurch die Kräuter nicht ausgerottet werden, sondern nur dichter erscheinen. Selbst die ausdauernden Wurzeln, wie Meisterwurz und Benediktskraut, weisen dieselbe Erscheinung auf, da es ja sehr selten gelingt, die *ganze* Wurzel zu kriegen, und die zurückgebliebenen Schosse immer wieder neu austreiben. (1922)

Alle Anfragen an Pfarrer Künzle in Zizers (1923)

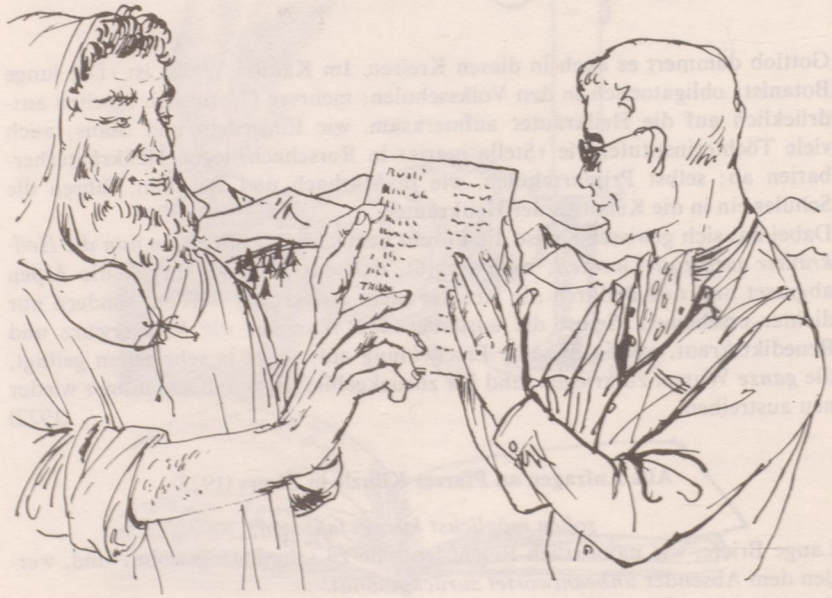
sollen möglichst kurz gefaßt sein!

Lange Briefe, wie namentlich Reichsdeutsche zu schreiben gewohnt sind, werden dem Absender *unbeantwortet zurückgesandt.*

Worterklärung für Nichtschweizer

Busli	=	Rind.
Chäslichrut	=	Käsmalve *(Malva neglecta).*
Chib	=	Zank.
Forre	=	Föhre.
Gütterli	=	Fläschchen.
Kirchelöchli	=	Friedhof.
Kluppet	=	geklemmt.
Kries	=	Zweig von Tannen oder Föhren.
Reckolder	=	Wacholder.
ring	=	leicht.
Rottanne	=	Kiefer.
Rucher Cholderi	=	roher Polterer.
Ruden und Rufen	=	starker Ausschlag, Krätze.
Strodeln	=	sieden.
Täubi	=	Zorn.
Trömer	=	Ausläufer.
Verjesen	=	vergären.
Zaine	=	großer, runder, offener Korb.

(1942)



Erstes Kapitel

Einzelne Heilkräuter

Abbildungen sowie Anleitungen zum Sammeln siehe Künzle's Kräuteratlas 100 Heilpflanzen in naturgetreuer, farbiger Darstellung

Arnika — Arnica montana (1912)

wird von allen Kräuterkennern, besonders auch von Pfarrer Kneipp sel. empfohlen für alle *Wunden*, verhütet die Eiterung und Blutung und beschleunigt die Heilung.
Ebenso wirkt sie herrlich bei Verstauchungen, Verrenkungen und Aufschwellungen, die davon herrühren.
Bereitung: Arnikablüten werden in Schnaps angesetzt, 10 Tage an die Sonne oder sonst an die Wärme gestellt, dann durchgeseiht, und die Tinktur ist fertig. Bei *offenen Wunden* muß diese Tinktur so mit Wasser verdünnt werden, daß man drei Eßlöffel voll nimmt auf 1 Liter Wasser. Bei *Verstauchungen* kann man sie unvermischt gebrauchen.
(1942)
Gebraucht wird die ganze Pflanze, vorzüglich die Blume, als Tinktur bei Verstauchungen, Verrenkungen und Anschwellungen, die davon herrühren.
Innerlich wird Arnika selten gebraucht wegen ihrer zu großen Schärfe. Bei offenen Wunden muß diese Tinktur so mit Wasser verdünnt werden, daß man 3 Eßlöffel voll nimmt auf einen Liter Wasser; bei Verstauchungen dagegen kann man sie unvermischt nehmen.
Gedeiht in den Vor- und Hochalpen. — *Blüht* Juni und Juli. — *Bestandteile:* Aetherisches Oel, Bitterstoff, Harz, Gerbsäure, Bittersäure, Kieselsäure, Eiweiß, Gummi, kalkhaltige Salze. — *Wirkung:* Treibt Urin und Schweiß, beschleunigt Blutzirkulation und Atem.
Bereitung der Tinktur. Ganz saubere Arnikablüten werden in Spiritus angesetzt und 10 Tage an die Sonne gestellt oder sonst an die Wärme, durchgeseiht, in Flasche gegossen und verkorkt.

Augentrost oder Augstenzieger — Euphrasia officinalis (1911)

War schon vor Christi Geburt bekannt als ausgezeichnetes Mittel zur Stärkung der *Augen*. Die Alten sotten ihn mit Wein und tranken ihn regelmäßig vor Schlafen gehen. Kneipp empfiehlt Wasserabsud in Augentrost, nur damit fleißig die Augen waschen. Weitaus am wirksamsten wirkt dies Kräutlein, wenn du's beim mosten oder torkeln in die Stande oder ins Faß wirfst und mit dem Getränk «verjesen» lassest und das Jahr hindurch davon trinkest.
Kneipp empfiehlt das Kräutlein auch für den *Magen*.

(1942)
Gebraucht wird das ganze Kraut zur Stärkung der Augen. Die Alten sotten ihn in Wein und tranken denselben vor dem Schlafengehen.
Pfarrer Kneipp empfiehlt Wasserabsud mit Augentrost, um damit fleißig die Augen zu waschen. Viele Bauern werfen dies Kraut in Masse beim Mosten oder Torkeln in die Stande, lassen es mit dem Getränk vergären und trinken das Jahr hindurch davon. Pfarrer Kneipp empfiehlt das Kräutlein auch für den Magen. Erscheint in 19 verschiedenen Arten, deren die alpinen die kräftigsten sind. *Blütezeit:* August und September. — *Bestandteile:* Alkalische Salze, Gerb-Bitterstoff, Kieselsäure.

Bärlauch — Allium ursinum (1911)

In unserem gottgesegneten Oberland gedeiht wild und in Masse ein herrliches pestfeindliches Kraut, der *Bärlauch.*

(1912)
In unserm gottgesegneten Bergland gedeiht wild und in Masse ein herrliches blutreinigendes Kraut, der *Bärlauch*, hierzuland genannt Rämschelen oder Rimschelen. Er schmeckt wie starker Schnittlauch, sieht aus wie die Blätter der Hundzose, wird aber am Geschmack sofort erkannt. Im März schon beginnt er an schattigen fetten Orten sich zu zeigen, unter Bäumen, an Hecken und an Waldrändern usw., vom Tal bis in die Alpen. Man zerschneidet den Bärlauch wie Schnittlauch und wirft ihn massenhaft in die Suppe; viele essen ihn und bereiten ihn genau wie Salat. Er reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verhockte Stoffe aus, macht gesundes Blut und vertreibt und tötet giftige Stoffe. Kinder und ungeschickte Leute schicke man niemals aus, um Rämschelen zu sammeln, da sie leicht die giftige und totbringende «Hundzose» heimbringen könnten. Der Geschmack der Rämschelen ist für unkundige Leute das sicherste Kennzeichen, da diese Pflanze ganz gewaltig knobläuchelet, was bei der «Hundzose» nicht der Fall ist.
Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Flechten und Aissen, Mehlgesichter und Rheumatische, sollten den Bärlauch verehren wie Gold.
Bei solchen Leiden kann man nie genug Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln pflanzen. Auch der bekannte und berühmte *Allermannsharnisch* ist eine Lauchsorte und hat daher seine Kraft.
(1923)
Kinder und ungeschickte Leute schicke man niemals aus, um Rämschelen zu sammeln, da sie leicht die giftige und totbringende Zeitlose heimbringen könnten. Der Geschmack der Rämschelen ist für unkundige Leute das sicherste Kennzeichen, da diese Pflanze ganz gewaltig knobläuchelet, was bei der Zeitlose nicht der Fall ist.
Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Flechten und Aissen, Mehlgesichter und Rheumatische, sollten den Bärlauch verehren wie Gold, ebenso Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln. Die *Juden* verdanken sicher die Zähigkeit und Ausdauer ihrer Rasse zum Teil der 4000jährigen Gewohnheit des Knoblauchessens.

Auch der bekannte und berühmte *Allermannsharnisch ist* eine Lauchsorte und hat daher seine Kraft.
(1942)
Blütezeit: April-Mai. — *Chemische Bestandteile:* Aetherisches Oel, Schwefel, Gummi, Zucker, Phosphorsäure, Gerbstoff, Pektinsäure, Knoblauchöl. — *Standort:* Auf fettem, schattigem Boden, unter Bäumen und Hecken. — *Wirkung:* Urintreibend, wärmend, reinigend.
In fast allen Bergkantonen und Bergländern gedeiht der Bärlauch wild in Masse, wird nach dem Romanischen genannt «Rämschelen», schmeckt wie Knoblauch, hat Blätter wie die Zeitlose im Frühling, aber total andern Geruch. Den Namen «Bärlauch» gaben ihm die Alten, weil sie sahen, daß die Bären nach langem Winterschlaf noch schwach und abgemagert, massenhaft dies Kraut verzehrten und bald wieder die alte Stärke gewannen.
Man zerschneidet den Bärlauch wie Schnittlauch und wirft ihn massenhaft in die Suppe; viele essen ihn und bereiten ihn genau wie Salat. Er reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verhockte Stoffe aus, macht gesundes Blut und vertreibt und tötet giftige Stoffe. Im Juni stirbt er ab und ist bald verschwunden.
Kinder und ungeschickte Leute schicke man niemals aus, um Rämschelen zu sammeln, da sie leicht die giftige und todbringende Zeitlose heimbringen könnten. Der Geschmack der Rämschelen ist für unkundige Leute das sicherste Kennzeichen, da diese Pflanze ganz gewaltig knobläuchelt, was bei der Zeitlose nicht der Fall ist.
Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Flechten und Aissen, Mehlgesichter und Rheumatische sollten den Bärlauch verehren wie Gold, ebenso Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln. Da der Geruch und Geschmack des Knoblauchs vielen unerträglich ist, führen wir spezielle Knoblauchtabletten, welche bei voller Wirkung der frischen Knollen keinerlei unangenehmen Geschmack aufweisen und auch kein lästiges Aufstoßen verursachen.

Bibernell — Pimpinella saxifraga (1912)

Was ist Bibernell? Sie ist unsern Leuten im Oberland bekannt unter dem Namen «Bockswurzel», denn sie gaisböckelet gewaltig. Sie blüht ähnlich wie Kümmi und Kerbel und ist in Masse zu finden vom Mai an vom Tal bis in die Hochalpen; man gebraucht die Wurzel, die man fein zerschneidet, dörrt und in der Kaffeemühle zu Pulver macht. Das Pulver kann dann beliebig in Kaffee, Milch, Wein, Most, Wasser genossen werden.
Bibernell ist gewalttätig wie ein Russe und verjagt verhockte und eiternde Stoffe aus Kehlkopf, Lunge, Magen, Gedärmen, heilt *Heiserkeit* (in Wein gesotten, gegurgelt und getrunken) in einer Stunde, daher für Redner unschätzbar, entfernt Darmkatarrh und Lungenkatarrh; mit Essig bereitet, entfernt er *wildes Fleisch* und Eiter und heilt schnell die Wunden.
Wenn die Indianer in Dakota Jemandem recht große Freundschaft erweisen wollen, schenken sie ihm eine Handvoll der dort seltenen Bibernellen.

(1923)
Man hat vielerorts angefangen, *Bibernell-Bonbons* zu fabrizieren; wo sie wirklich genügend Bibernell enthalten und nicht bloß auf Ausbeutung des Publikums berechnet sind, wirken sie sehr gut bei Hals- und Rachenkatarrh.

(1942)
Ist eine 30—60 Zentimeter hohe Wiesenpflanze, ähnlich dem Kümmi, blüht rötlich, die Wurzel riecht wie der Geißbart, heißt darum auch Bockwurz, französisch boucage.
Blütezeit: Juli bis September. — *Chemische Bestandteile:* Aetherisches Oel, Stärkemehl, Gummi, Eiweiß, Salz, Harz.
Aus dem Bibernell-Pulver haben wir ein Bibernell-Bonbon fabriziert, das bei Heiserkeit, Husten, Katarrh, Lungen- und Magenverschleimung sehr gute Dienste leistet.

Die Birke — Betula alba (1942)

Unterscheidet sich von der Espe nur durch ihren weißen Stamm, indes die Espe graue Rinde trägt; die Blätter sind bei beiden Bäumen gleich und spielen beim leisesten Windhauch. Der Birke wird jedoch größere Heilkraft zugeschrieben. Die Chemie findet dort Bitterstoff, Gerbstoff, Eiweiß und Gummi.
Der Tee der Blätter wird bereitet, indem man heißes Wasser aufgießt, bedeckt 1—2 Stunden stehen läßt, dann abgießt und tassenweise einige Male davon trinkt, mit oder ohne Zucker. Dieser Tee wird sehr gerühmt gegen *Gicht und Wassersucht,* ist stark *urintreibend.* Im Frühling wird die Birke angebohrt und liefert den *Birkensaft.* Um diesen vor Gärung zu schützen, legt man in jede Flasche 4—6 Gewürznelken (Nägeli). Dieser dient zu obigen Zwecken, hilft bei *Ausschlägen* und *Würmern,* hilft oft bei *Kolik, Stein-* und *Nierenschmerzen.*

Die Brennessel — Urtica dioica und urens (1911)

Gleicht einem «ruchen Cholderi», der ein gutes Herz hat und im Notfall dem Nachbar das Leben retten würde mit Aufopferung des seinigen.
Warum hat der liebe Gott dieser Pflanze das Feuer gegeben? *Erstens,* damit man sie kenne; ich habe viele Stadtleute getroffen, die außer der Brennessel keine einzige Pflanze kennen, «'s ist wöhrli so», aber dafür in Spitzen, Fransen, Korsetten und Parfümerien bewandert sind. *Zweitens,* damit sie nicht von den Tierlein ausgetilgt werde, denn vom jungen Busli bis zum letzten Schneck würde alles an ihr «gnagen» und zehren, weil sie ihnen vorkommen würde wie feinste Chokolade. Das Feuer ist eben eine Verbottafel, die jede Gais lesen kann.
Verwendung findet alles an dieser Pfanze, von der Wurzel bis zum Samen. Die *Wurzel* mit Essig gesotten, ist weitaus das beste Mittel für Haarwuchs. Das *Kraut* reinigt Lunge, Magen, Gedärme und heilt bei längerem Gebrauche sicher alle *Magen- und Darmgeschwüre.* Wird mit Wegerich und Wacholder bereitet (tüchtig gesotten) und warm getrunken (öfters im Tag einen Schluck).
Für's *Vieh* ist die Brennessel nebst dem Wacholder Heilmittel Nr. 1; gedörrt fressen es die Tiere sehr gern, es reinigt Magen und Gedärme von allen verhockten Stoffen. *Grün gekocht* ist es ein ausgezeichnetes Mittel, die Schweine stets gesund zu erhalten.
Die *äußere Anwendung* der Brennessel ist nicht gar beliebt; ich kenne jedoch Leute, die bei eintretendem Rheumatismus die schmerzenden Stellen mit Nesseln tüchtig geiseln und dann jedesmal Ruhe bekommen.
Die Brennessel ist ein Bild der empfindlichen reizbaren Menschen und muß daher wie diese nur mit Glace-Handschuhen angerührt werden.

(1942)
Hat zwei Arten, die große und die kleine, die in ihrer Wirkung gleich sind.
Blütezeit: Juni bis September. — *Chemische Bestandteile:* Ameisensäure, Eisen, Schwefel, Kalk, Salpeter, Ammoniak, scharfer Extraktivstoff, Schleim. — Wirkung wärmend und stärkend.
Seit alters her kennt und schätzt man die Brennessel als natürliches Mittel zur Erfrischung und Belebung der Kopfhaut bei Schuppen und Haarausfall. In dem Haarwasser «Luri» kommt diese Wirkung der Brennessel besonders zur Geltung.
Die jungen Blätter der Brennessel geben eine ausgezeichnete Nahrung; sie werden bereitet wie Spinat; ich esse dieses Gericht mit Vorliebe in der Zeit vom Mai bis in den Sommer hinein und tische es meinen Gästen auf, die es mit Appetit genießen.

Der Enzian — Gentiana lutea (1942)

In unserm Land gibt es 24 Arten Enzian, von denen der gelbe, ein Meter hohe Enzian der berühmteste ist neben dem roten Alpen-Enzian. Jeder Senne kennt beide. Der *alpine* Frühlingsenzian ohne Stiel, mit prachtvoller blauer Glocke, ist noch bekannter. Am meisten bekannt ist der kleine, himmelblaue Frühlingsenzian, der an sonnigen, trockenen Stellen im April und Mai vorkommt und das allerschönste Blau aller Blumen besitzt.
Alle Enziane enthalten Pektin, fettes Oel, Zucker und Gummi. Im Gebrauch ist hauptsächlich der meterhohe, gelb blühende Enzian, und zwar dessen Wurzel, gegen Magenschwäche, schlechte Verdauung, auch wider Gicht und Würmer und gegen Schlaflosigkeit. Bekannt ist der Enzianschnaps, der sehr schnell wirkt, jedoch nie unverdünnt genommen werden soll; dieser stillt den ärgsten Durchfall augenblicklich. Die kleineren Arten wirken viel milder. Den Namen hat der Enzian von einem Gotenfürsten namens Gentiana.

Erdbeere (1942)

Von allen Erdbeerarten ist die wildwachsende die beste, jedoch sind die kultivierten Sorten auch nicht zu verschmähen, besonders die Monatserdbeeren. Die Beeren enthalten viel Natrium und Kieselsäure und atmen überaus angenehmen Geruch aus. Die Beeren sind kühlend und kältend und sollen darum *nie* am Schluß der Mahlzeit genossen werden, weil sie die Verdauung behindern, oder dann mit Rotwein. Längerer Genuß mit etwas Wein beseitigt Rheumatismen und Gicht. Die Blätter geben einen schmackhaften Tee. Wurzel und Blätter

frisch auf den Kopf gelegt und oft erneuert, heilt, wie ich oft erfahren habe, Hirnentzündung, auch Augenentzündung, Sinnverwirrung und plötzlich auftretenden Wahnsinn.
Die Alten sahen im Dreiblatt der Erdbeere eine Erinnerung an die hl. Dreifaltigkeit, in der blutroten, zur Erde geneigten Frucht ein Sinnbild der Blutstropfen Christi, in der Fünfzahl der Blütenblätter ein Andenken an die hl. fünf Wunden.

Der Farn — Aspidium filix mas (1911)

Welches ist das beste Bett für Leute, die an *Krämpfen, Gliederweh, Rheumatismus,* rheumatischem Zahnweh, rheumatischem Kopfweh leiden? *Ein Sack gefüllt mit gedörrtem Farrenkraut.* Der Farn zieht alle diese Dinge an und aus und gibt den Leidenden die vollste Ruhe. Zudem fliehen Flöhe und Wanzen ein solches Bett meilenweit, ziehen sofort aus ohne nur je zurückzuschauen und lassen sich durch keine Annehmlichkeiten bewegen, zurückzukehren, so lange der Farnsack dort ist.
Sattler täten somit gut, die Matratzen mit Farrenkraut zu stopfen anstatt mit Seegras und würden dabei noch ein gutes Geschäft machen.
Alle, auch die kleinsten Farnsorten, innerlich angewandt (aber nur in geringen Dosen) vertreiben jede Art *Würmer.*
Die große *Farrenwurzel* (wird bis 2 Kilo schwer) hat geradezu eine staunenerregende, fast ans Wunderbare grenzende Wirkung gegen oben genannte Leiden. Fußbäder in dieser Wurzel, 8 bis 14 Tage lang angewendet, heilen die schwersten, krampfartigen und gichtischen Leiden. Noch wirksamer sind Vollbäder aus dieser Wurzel und heilen ganz veraltete Leiden. Die große Farrenwurzel *mit Wein gesotten* und so eingerieben, vertreibt jede Art *Kröpfe,* rheumatische Steifheit usw.
So ist denn der verachtete Farn, den man als Streu gebraucht, ein großes herrliches Geschenk Gottes für die leidende Menschheit.
Farrenwurzel mit Essig gesotten und zu Umschlägen gebraucht, heilt den *Brand* an den Füßen, selbst wenn die Füße schon blau und schwarz angelaufen sind.
(1927)
Farnkraut in den Schuhen nimmt die Müdigkeit und gibt *warme Füße.*
Bei plötzlich eingetretenem *Rheumatismus, Hexenschuß,* Gelenkrheumatismus, Ischias, Gliedsucht, Gleichsucht, hole man sofort einen rechten Wisch *grüner* Farnblätter und lege sie an die schmerzende Stelle; anfangs wird der Schmerz größer, dann aber verschwindet er.
Bei Fuß- und Wadenkrämpfen hilft ein einziges Blatt, umgebunden, sofort. Wo die *Schwerhörigkeit* von Verkältung und Zug herrührt, mithin rheumatisch ist, soll man das Kopfkissen mit grünen Farnblättern vollstopfen und darauf schlafen, worauf das Gehör allmählich wiederkommt. Noch besser ist *Farnsamen,* den man in ganz kleine Säcklein legt, die man ins Ohr stopft. Der Samen ist auf der unteren Seite der Farnblätter zu sehen in ganzen Reihen schwarzer Punkte und fällt ab bei der Reife als feiner schwarzer Staub.
Im Winter gebraucht man zum Einreiben *Farntinktur;* man stellt sie her, indem man grüne Blätter zerhackt, in ein Glas stellt, mit Spiritus übergießt, bis

der Farn zugedeckt ist, gut verbindet und 4 bis 6 Tage an die Sonne stellt oder an die Wärme; hernach gießt man den Spiritus ab, welcher nun Farntinktur geworden ist und viel wertvoller ist als alle bekannten Einreibemittel; nur das *Eukalyptusöl* ist ebenso gut.
Die beste der Farnsorten ist der *Adlerfarn* (Aspidium filix), von den Romanischen Faletga, von den Italienern Filice genannt. Die Bauern nennen ihn Federfarn, Straußfarn, Fötzeln. Die Blätter haben keine Nebenzweige und gleichen den Palmen; der Adlerfarn gedeiht in feuchten Wäldern an fetten Orten und wird oft in Herrengärten gezogen.
Aehnliche Kraft *gegen Krämpfe* und *Krampfbeine* wie die Farnwurzel besitzen auch die *Waldmoose,* besonders der *Bärlapp* (Lycopodium), der meterlange «Trömer» treibt, auch Kirchenmoos, Läuskraut genannt wird. Er wird gesotten und darin wiederholt ein Fußbad genommen. Der Bärlapp, gesotten und mit Wasser gewaschen, vertreibt allerhand Läuse und Ungeziefer bei Menschen und Vieh.
Ein Bündel Bärlapp ins Bett an die «Fußete» gelegt, zieht augenblicklich den *Krampf aus den Füßen,* wahrscheinlich wegen des Radiumgehaltes dieser Pflanze. *(Siehe Anmerkungen Seite 130)*

(1934)
Gehören zu den zierlichsten und nützlichsten Pflanzen. Es gibt mehrere tausend Arten, vom kleinen Mauerfarn bis zum riesigen Baumfarn der heißen Zone; an Pracht und Blätter wetteifern sie mit den Palmen, ja es gibt Farne, deren Blätter fünf Meter lang sind. In den Steinkohlenwerken findet man Farnstämme so dick wie ausgewachsene Tannen; es sind dies die Riesenfarne der Urzeit.
Alle Farnsorten sind heilsam **gegen Rheumatismen**, sowohl als Lager gebraucht zum schlafen als zu ganzen Bädern oder zu Fußbädern verwendet; die Gebirgsfarne sind jedoch hiezu viel stärker als jene der Ebenen.
Ferner sind alle Farnsorten wurmwidrig; alles Geschmeiß von Fliegen, Briemen, Würmern flieht den Farn, weshalb eine alte Sage berichtet, der Teufel verziehe jedesmal das Gesicht und blicke seitwärts, wenn er am Farn vorüber müsse, ungefähr wie wenn ein der Schule entlassener Schlingel am Schulhaus vorbei geht.
Der große Wurmfarn *(Filix mas)* wird jetzt noch gebraucht als Bandwurmmittel; die kleinen Farne, wie der Mauerfarn, das Frauenhaar, die Hirschzunge, der Brunnenfarn können unbedenklich innerlich zu Tee gebraucht werden gegen Würmer.
Bergsteigern leistet der Farn große Dienste, namentlich wo es bergabwärts geht. Viele legen dann frischen Farn in die Schuhe, was ihnen die Müdigkeit benimmt; andere binden Farn um die Knie, was den gefürchteten «Knieschnäpper» entfernt, andere füllen beide Hosentaschen und die Herzgegend mit Farn und behaupten, daß sie auf diese Weise viel leichter gehen.
Waldarbeiter, die in Baracken übernachten und nirgends Heu oder Stroh finden zum Nachtlager, raffen unbedenklich grünen Farn zusammen und ruhen darauf herrlich.

Wer auf einmal Rheumatismen merkt in Knien oder Fersen, und kaum mehr weiter kann, binde grünen Farn auf die bösen Stellen und wird nach 5 Minuten schon wieder weiter gehen können.
Auffallend groß ist die Kraft der großen Waldfarnwurzel bei **Fuß- oder Wadenkrämpfen im Bett**; legt man so eine Wurzel an die Füße, so verschwindet der Krampf; die gleiche Wurzel behält diese Kraft zwei Jahre lang.
So hat der Schöpfer, wer sonst, heilsame Kräfte in den Farn gelegt.

(1941)
Die Heilkraft der Farnwurzel ist in dem nach meinen Anweisungen hergestellten Farnwurzel-Ertrakt und im Gicht- und Rheumakräuterbad sowie im Einreibungsmittel «Filix» besonders zur Geltung gebracht worden und können diese Präparate daher bestens empfohlen werden.

(1942)
Unter den vielen Farnarten scheint die beste Art der niedere, breite Waldfarn mit vielen, bis 1/2 Meter langen, dunkelgrünen Blättern und einer ziemlich langen, dicken, oft kiloschweren Wurzel. Aber auch der 1—1 1/2 Meter hohe Feldfarn, der an trockenen und sonnigen Orten gedeiht und vielfach als Streue gebraucht wird, ist äußerlich ebenso nützlich. Noch stärker wirken die Blechnum-Farne, die man im Gebirge findet, welche enge, aber lange, dunkelgrüne, zungenförmige Blätter haben. Allen Handels-Gärtnern ist das zierliche Blechnum bekannt.
Aehnliche Kraft gegen Krämpfe und Krampfbeine wie der Farn besitzen auch die *Waldmoose*, besonders der *Bärlapp* (Lycopodium), der meterlange «Trömer» treibt. Er wird gesotten und zu Fußbädern genommen. Wird der Kopf in diesem Wasser gewaschen, so verschwinden *Läuse und Ungeziefer* bei Menschen und Vieh. — Leute die weite Fußreisen machen, verlieren alle Müdigkeit, wenn sie Farnblätter in die Schuhe stecken und die Taschen damit füllen.
Jene Art *Kopfweh*, die nicht von Verstopfung oder Magenschwäche herrührt, sondern reines Nervenkopfweh ist, verschwindet nach Farnfußbädern. Ja sehr oft vergehen nach solchen Bädern *Zahnweh* und *Augenleiden*, indem der Farn solche nach unten und dort hinauszieht.

Das Frauenmänteli — Alchimilla vulgaris (1911)

oder Taumänteli, Mäntelichrut, Muettergottesmänteli,
Frauehilf, Aller Fraue Heil, Sinnau.

Schon der Name zeigt einen Teil der Heilkraft dieses Krautes an. Es gedeiht allenthalben an der Schattenseite, an Bächen, etwas feuchten Wiesen, besonders auf den Bergen bis an die Schneegrenze.
Es hat eine vornehme, hochadelige Schwester: das **Silbermänteli** (Alchimilla alpina), das dieselben Eigenschaften in noch stärkerem Grade besitzt; dieses gedeiht jedoch nur in der Alpenregion und ist kennbar an seinem Silberglanz.
Die Alten kannten die Heilkraft dieser Pflanze ganz wohl und gaben ihr den Namen Alchimilla (Zauberkraut).

Odermennig *Agrimonia Eupatoria*

Dost (wilder Majoran) *Origanum vulgare*

Storchenschnabel *Geranium Rob.*

Rainfarn *Tanacetum vulgare*

Stockrose *Althaea rosea*

Bergbenediktenkraut *Sieversia montana (Geum mont.)*

Alant *Inula Helenium*

Eberwurz *Carlina acaulis*

Das Frauenmänteli, gut *gesotten* und warm getrunken, benimmt rasch alles Weh aus dem Kopf, heilt in wenigen Stunden *Schnupfen, Augenentzündung,* öfters auch *Kopfweh, Zahnweh* (den Mund gurgeln!).
Ferner hilft es bei allen *Unterleibsentzündungen, Fieber, Brand, Eiterung, Geschwüren und selbst bei Brüchen,* weshalb es den Frauen nicht genugsam empfohlen werden kann. Jede Kindbetterin sollte 8 bis 10 Tage fleißig recht viel von diesem Tee trinken. Manche Kinder hätten noch ihre Mutter und mancher geschlagene Witwer seine Frau, wenn sie diese Gottesgabe gekannt hätten.
Selbstverständlich braucht es bei veralteten Leiden längeren Gebrauch. Manche Bruchoperation bei Kindern und jungen Leuten könnte durch Anwendung des Frauenmänteli vermieden werden. *Zwei Drittel Frauenoperationen würden bei frühzeitiger* und längerer Anwendung dieses Heilkrautes gänzlich überflüssig.
Ferner nimmt das Kraut, gesotten und viel getrunken, schnell Fieber und Brand bei allen *inneren Verletzungen,* Rippenbrüchen, Stößen von Holz, Stein, Eisen, bei schwerem Fall. Sehr viele Leute sterben an inneren Verletzungen; dies Kraut nimmt schnell Fieber und Brand und beschleunigt die Heilung; aber in diesem Falle heißt es viel trinken, täglich 1—2 Liter, je nach dem Durst. (Zukker beimischen!)
Aeußerlich aufgelegt und zerquetscht, heilt das Frauenmänteli *Wunden, Stiche, Schnitte.*
Kinder, die immer schwache Muskeln haben trotz guter Kost, werden stark durch fortgesetzten Gebrauch dieses Tees.
Das Frauenmänteli, als Tee getrunken, heilt die *Diarrhöe* (Durchlauf, Abweichen).
Fürs *Vieh* ist dies Kraut vom höchsten Wert; dürr verfüttert, heilt es oft *Durchlauf* und *Kälberlähmung.*
Der Tee vom Frauenmänteli ist lieblich und angenehm; mit Schlüsselblüemli gemischt, geht er über den chinesischen Tee und ist weit gesünder als dieser; er beruhigt die Nerven und gibt gesunden Schlaf und ist ein schnelles Mittel *für Leute, denen oft übel wird.*
(1929)
Bei Fettleibigkeit und aufgedunsenem Leib, sofern dies nicht von gutem Tisch und Mangel an Bewegung herrührt, hilft bei längerem Gebrauch sicher gut das *Silbermänteli* (Alchimilla alpina).
Sammelt das Frauenmänteli vom Mai bis Juli, dörrt es gut an der Sonne und bewahrt es trocken auf!
Welche Heilkraft hat der gütige Schöpfer diesem zierlichen Kraut verliehen!

Der Gaißfuß — Aegopodium podagraria (1942)

War schon den alten Griechen bekannt als Heilpflanze. Der griechische Beiname podagraria bedeutet «für Fußgicht». Sie gehört zur Gattung «Unkraut», ist an allen Hecken und Gräben und oft auch in Gärten zu finden und dort fast nicht mehr auszurotten, wird so hoch wie Bärenklaue, hat viele breite Blätter und viele weiße Würzlein und unangenehmen Geruch. Das Vieh läßt ihn konse-

quent überall stehen; er heißt auch Baumtropfen, Schattenblatt, ist recht verhaßt. Aber gegen Fußgicht, Hüftweh, Gliedsucht gibt's nicht leicht ein besseres Mittel als der Gaißfuß; wegen seinem scharfen Geschmack soll man ihn jedoch nicht bar als Tee trinken, sondern mit Wein sieden, absieben und trinken, womöglich morgens und abends ein Glas voll. Wird der Gaißfuß gesotten zu einem Fußbad oder Sitzbad oder Vollbad, so kann man die ganze Pflanze dazu nehmen, grün oder dürr. Giftig ist er nicht, heilt sogar im frischen Zustande Stiche und Schürfungen, wenn zerstoßen aufgelegt, auch Insektenstiche.

Goldrute — Solidago virga aurea (1929)

Du findest diese oft meterhohe Staude mit gelben Blüten an abgeholzten Orten, Beerenplätzen, Wegrändern. Den Namen Goldrute verdient sie mit Recht.
Innerlich gebraucht man den Tee mit großem Erfolg bei Krupp, Diphtherie, Halsentzündung, Kehlkopfentzündung, Blasenleiden, Nierenentzündung, Abweichen, Blutspeien, Schlaflosigkeit; doch soll man bei innerlichem Gebrauche stets die Hälfte Wacholderbeeren beimischen oder Tausendguldenkraut; täglich drei- bis fünfmal eine halbe Tasse.
Aeußerlich gebraucht man das aufgeweichte, gedörrte Kraut bei den gleichen Krankheiten zu Umschlägen.
Gleiche, wenn nicht noch stärkere Kraft besitzen die zwei alpinen Verwandten Senecio cordatus und Senecio Fuchsii (Bönere und Heidnisch Wundkraut).
Vier Teile Goldrute und ein Teil Wacholderbeeren (oder Tausendguldenkraut) geben einen guten, ganz unschädlichen *Schlaftrunk* (eine halbe Stunde vor dem Bettgehen).

Gras (1916)

Der alte Weise Tavernämontanus schreibt: *«Obwohl die Gräser, grün oder dürr, von Gott dem Allmächtigen zum Futter des Viehs erschaffen sind, so hat Er doch daneben in seiner unerschöpflichen Güte dem menschlichen Geschlecht solche auch zur Arznei wachsen lassen und verordnete dann einem jedem Kräutlein, so gering es immer sein mag, seinen Gebrauch in der Arznei. Daraus sollte der Mensch billig die göttliche Vorsehung erkennen und Ihr Lob und Dank sagen.»*
Alle Gräser, die das Vieh frißt, sind heilsam für *Nieren* und *Leber* und *Blasen*, entfernen *Würmer* und führen *Urin* und *Harn* ab, so daß das Vieh, das doch beständig das Maul an der Erde hat beim fressen und eine Menge Gräser zerkäut, die mit Kot benetzt sind, dennoch keine Würmer hat. Von den Gräsern galt seit mehr als 2000 Jahren als das allerbeste und vortrefflichste das *Schliessgras (Agropyron rep.)*, bei den Rhätiern Rebel und Ribel, bei den Schwaben *Quecke* genannt; es treibt meterlange Wurzeln und gedeiht in unbebauten Gärten und Feldern und ist verhaßt als Unkraut. Man sammelt die Wurzeln am besten im Frühling und dörrt sie an der Sonne.
Leute, die bleich und schachmatt sind, das ganze Jahr «tressen», überall Weh haben, sowie Leute, die eine schwere Krankheit überstanden haben und noch

voller verhockter Stoffe sind, Kindbetterinnen, die schwere Geburten durchgemacht haben und fast unfehlbar alle an Niere und Blase leiden, sollten täglich dies Gras 3/4 Stund sieden, etwas Münze und Zucker beimischen und fleißig davon trinken, sie werden schnell genesen. Dabei ist dieser Trank von *unvergleichlichem Wohlgeschmack* und würde, wenn er bekannt wäre, in den Hotels 1. Klasse fürstlichen Personen serviert. Doch diese kaufen mein Uchrut-Büechli nicht; so mögen denn einfache und arme Leute diesen Gottestrank kosten und gesund werden.
Es ist die Ueberzeugung vieler Fachleute und auch die meinige, daß die vielen Rheumatismen, Ischias, Gelenkrheumatismus, Gichter, ihre Ursache in den *Nieren* haben. Gerade diese Gräser alle und besonders das Schliessgras heilen die Nieren; weshalb alle diese Leute das genannte Unkraut in Ehren halten sollen. Warum wird das Vieh nie rheumatisch, das doch auf feuchten, nassen Wiesen liegt? Eben weil das Gras die Nierentätigkeit fördert. — Dieses Gras hilft bei den gewöhnlichen Kinderkrankheiten und Fiebern, indem es den Krankheitsstoff im Wasser abführt.

Habichtskraut — Hieracium pilosella (1912)

Leute, die durch starken Blutverlust geschwächt sind, fiebern und frösteln und sterbensschwach sind, erholen sich recht schnell wieder, wenn man ihnen oft in einem dünnen Ei Pulver von *Habichtskraut* (Hieracium, Gamsblüemli) eingibt. Es wächst auf den Alpen auf steinigem Boden, die Blume gleicht an Farbe und Gestalt dem Löwenzahn (Schwiblueme), nur ist sie dünner und hat höhern blattlosen Stengel und bittern Geschmack. Das Vieh frißt sie gerne und gibt dann recht viel Milch; es gibt viele Arten, selbst rötliche, alle sind heilsam.
Auch in *Wein, Suppe* oder *Milch gesotten*, übt diese herrliche Pflanze ihre Wirkung.
(1942)
Enthält Gerbsäure und viel Kalk.
Habichtskraut ist auch ganz vorzüglich gegen *Wassersucht* und alle Urinansammlungen.

Die Hahnenfuß-Arten und ihre Verwendung (1934)

(Hahnenfuss/Ranunculus, Dotterblume/Caltha palustris, Anemonen-Arten, Akelei/Aquilegia, Wiesenstern/Ficaria verne, Nielen/Clematis alba)

Der kriechende *Hahnenfuß* (Ranunculus) mit seinen 5 goldenen Blättern ist allen Landleuten so bekannt, wie der Steuereinzieher, aber nicht beliebter als dieser; das Vieh mag ihn auch nicht und läßt ihn stehen; und doch ist er den Wiesen sehr nützlich; Gras, in welchem Hahnenfuß wächst, ist bedeutend stärker als solches ohne diesen; die herrlich strahlenden Blüten dieses Unkrautes werfen nämlich die Lichtstrahlen zurück auf die umgebenden Gräser, welche

gerade dadurch mehr Kraft erhalten. Die gelben Hahnenfuß-Arten haben in ihren Wurzeln die Kraft, Blasen zu ziehen; ich kannte einen gliedsüchtigen Mann, der schon über ein Jahr im Bette lag und sich mit Hahnenfuß-Wurzeln kurierte, indem er solche Wurzeln zerquetscht auf die leidenden Stellen auflegte; bald bildeten sich dann große Blasen, die er aufstach, worauf der Krankheitsstoff ausrann und der Schmerz wich. Zwiebelauflagen hätten das gleiche bewirkt und viel schmerzloser.

Der in nassen Wiesen wachsende weiße Hahnenfuß ist eine herrliche Zierpflanze und hat sehr angenehmen Geruch und wird von den Landleuten Magdalena-Blume genannt weil er gewöhnlich im Juli an deren Fest in schönster Blüte steht. Wer im Juli über den Etzel nach Einsiedeln pilgert, wird diese Blume in Masse vorfinden.

Zu dieser Familie gehören die lieben *Anemonen* oder Windröschen. Die weiße Sorte findet sich massenhaft auf magern Wiesen und an Waldrändern und in Waldlichtungen; innerlich wird sie nicht gebraucht wegen ihrer Schärfe; äußerlich dagegen verwendet man sie gegen Märzenflecken, indem man die Blume in Spiritus ansetzt und dann mit dieser Tinktur das Gesicht abwäscht.

Mehr Verwendung findet die blaue Anemone (Anemone hepatica) *Leberblümchen* genannt, die herrliche Blätter besitzt, die dreiteilig und hübsch gezeichnet sind; sie werden gebraucht bei Gelbsucht und Leberleiden aller Art, und finden sich in unserm Leber-Tee. Die Gärtner pflanzen die herrliche Anemone von Caen, die trockene und sonnige Lage verlangt.

Auch die gelbe *Dotterblume* (Caltha palustris) gehört in diese Familie; man nennt sie auch Osterblume und gebraucht sie zum färben der Ostereier. Die Alten erblickten in den fünf großen goldenen Blättern ein Bild des auferstandenen Heilandes und seiner fünf Wunden.

Die *Akelei* (Aquilegia) gedeiht auf sonnigen Magerwiesen und wird in allen Farben in den Gärten gezogen. Kraut und Blüten sind heilsam bei allen Leberleiden und bei Wassersucht; sie werden in Rotwein gesotten und hernach wird die Blume abgeschüttet und der Wein in Flaschen aufbewahrt. Kranke genießen davon morgens nüchtern und abends vor Bett einen Schluck. Der gleiche Trank dient auch zur Herzstärkung.

Der *Wiesenstern* (Ficaria verna) ist eine recht liebliche niedere Pflanze und findet sich in feuchten Wiesen. Die gelbe Blüte gleicht einem Stern. Die ganze Pflanze wird nur äußerlich verwendet zu Auflagen bei Gicht und Rheumatismen, indem sie Blasen zieht gleich dem Hahnenfuß, jedoch nur frisch; auf Hämorrhoiden-Geschwüre aufgelegt, heilt sie dieselben.

In diese Gesellschaft gehören auch unsere bekannten *Nielen* (Clematis vitalba) und Waldreben, diese zierlichen Schlingpflanzen. Sie ranken an den Bäumen oft hinauf bis zu oberst und bilden im Sommer eine herrliche Zier mit ihren weißen Blüten, und im Herbst mit ihren weißen, großen, wolligen Samenköpfen. Die Landleute gebrauchen die zähen Nielen zum binden der Büscheli, aufbinden von Baumästen u. drgl.; die Buben machen mit den hohlen dürren Stengeln die ersten Rauchversuche. Nielenblätter frisch in die Schuhe gelegt und den ganzen Tag darauf gelaufen, mildern die Gichtschmerzen und heilen die Hühneraugen.

Hauswurz — Sempervivum tectorum (1942)

Ist allbekannt. Die Blätter wirken gut bei äußerlichem Brand von Gliedern, Augen, der Blättersaft bei Ohrenschmerz, das Auflegen der Blätter bei Bienenstich. Ganz vorzüglich haben sich die Hauswurz und deren verwandte Sedum-Arten bewährt bei *Greisenbrand.* Wo die Aerzte das Glied für verloren halten und abhauen wollen, heilen fortgesetzte Auflagen von frischer Hauswurz oder *Mauerpfeffer*; der letztere ist ein ganz niederes immergrünes Kräutlein ohne Blätter, steht aufrecht und dünn, wie ein Stecklein auf Mauern und Steinen, aber in Masse. Wer keines von beiden kennt, frage den Schullehrer oder den Gärtner, der es ganz sicher kennt. Jeder Handelsgärtner besitzt irgend eine Art Sedum. Auch bei brennenden Wunden hilft jede Art Sedum durch bloßes Auflegen. Innerlich werden diese Kräuter selten angewandt, weil sie zu sehr kälten. Die *Chemie* hat in den Sedum-Arten Kalk, Apfelsäure und Salze gefunden, sowie Extraktivstoff.

Heckenrose — Rosa canina (1942)

Die wilde Rose besitzt die schärfsten Dornen unter allen Sträuchern der Heimat und wird deshalb überall in der Nähe von Weideplätzen ausgerottet, damit das Vieh sich nicht daran schädige. Damit rottet man jedoch eine der besten Früchte aus, nämlich die *Hagebutte.* Durch die Vitaminforschung der letzten 10 Jahre wurde nämlich festgestellt, daß in den Hagebutten am meisten Vitamin C enthalten sei, welches ganz bedeutend das Herz stärkt und den ganzen Organismus, so daß vor wenigen Jahren im ganzen Deutschen Reiche die Bepflanzung der Bahndämme mit wilden Rosen angeordnet wurde. Die Hagebutten reinigen überdies Nieren und Blase von Stein und Unrat, heilen den Durchfall, und als Tee gekocht, den Keuchhusten. Die Alten sahen in der fünfblätterigen roten Rose eine Erinnerung unseres lieben Heilandes und seiner fünf Wunden und der Dornenkrone, in der weißen Rose dagegen ein Sinnbild seiner schmerzhaften Mutter.

Heublumen (1911)

Sind gut gegen alle Blutvergiftungen und bei Geschwulsten, die ausgehen müssen.

Besser als zahme Heublumen sind die wilden, die Heublumen der Magerwiesen, der Bergwiesen, die besten vom *Wildheu* (die Weißtanner als tüchtige Wildheuer, sowie die Quintner können hier das beste Material liefern). Für gute Heublumen zahlt man per Pfund 50 Rappen, für Wildheublumen per Pfund 1 Franken. Man wendet sich einfach an die betreffenden Ortspräsidenten.

Wer 20—40gerlei Heilkräuter besitzt, mische einfach diese, dann hat er eine Medizin, die allen Heublumen über ist. Es ist ganz gefehlt, selbe vorher sieben zu wollen; denn der Staub besteht nicht aus Kot, sondern aus den verfallenen allerreifsten Kräutern.

Sollen die Heublumen ihre ganze Wirkung äußern, müssen sie wenigstens 1 Stunde «strodeln».

Johanniskraut — Hypericum perforatum (1914)

Das *Johanniskraut* ist 30—50 cm hoch, blüht gelb, jede Blüte hat fünf Blätter. Hierzulande findet man 3 Sorten, die sehr gut sind und eine Sorte, die größte, die nichts taugt und nur in sumpfigen Stellen vorkommt.
Das gute Johanniskraut erkennt man sofort am *Blut*. Wenn du nämlich eine halb offene Blüte zwischen den Fingernägeln zerdrückst, kommt Blut hervor; die unbrauchbare Sorte besitzt kein Blut. Das Johanniskraut findest du an sonnigen Rainen, auf leerstehenden Aeckern, auf halbtrockenem Rietboden, im Roßheu, sehr häufig in den bergigen Weiden und auf den Alpen. Letztere sind die kleinsten und besten und besitzen das dunkelste Blut.
Blätter und Blüten des Johanniskrautes zu Tee bereitet, machen den *Kopf* ring, reinigen den Schleim aus Lunge, Magen, Nieren und Blasen; geht das Wasser rot ab, so nimm diesen Tee, alle Stund ein Schluck; vielfach hilft er auch bei Blutkrämpfen und Leibschmerzen.
Ganz berühmt ist das *Johannisöl*:
Man *bereite* das *Johannisöl* also: Nimm ein paar handvoll Johannisblüten, zerquetsche sie, bis sie bluten, lege sie ein in Olivenöl, stelle es 10 Tage an die Sonne, bis das Oel rot wird, nimm nochmals soviel frische, zerquetsche sie wieder, leg sie wieder ins gleiche Oel und wieder an die Sonne 10 Tage; so kannst du es 3—4mal machen, bis das Oel dunkelrot wird.
Gebrauch dieses Oeles: Es stillet allen *inneren und äußeren Brand bei Menschen* und *Vieh*, heilet brandige Stellen wo immer sie sind, nimmt augenblicklich alle Schmerzen bei *Verbrennungen und Verbrühungen*, auch bei *Hexenschuß* und rheumatischen Schmerzen durch Einreibung; innerlich heilt es *Kolik*; heilet schnell alle Stich- und Schnitt-Wunden und Schürfungen und sollte daher in keinem Hause fehlen.
Bekommt das kleine artige *Mizi* die «Sucht», so gib ihm ein paarmal Johannisöl ein; hat ein ehrliches fleißiges *Haushuhn* den Pips oder innern Brand, so daß es herumsteht und den Schwanz hängen läßt, gib ihm Johannisöl ein, du wirst es bald heilen.
(1942)
Enthält ätherisch Oel, Hypericin, Gerbstoff, Eiweiß, Gummi, Pektinsäure.
Vielen Verfälschungen ist das Johannisöl aber ausgesetzt. Es gibt Fabrikanten, welche rotgefärbtes, gewöhnliches Oel als sogenanntes Johannisöl in den Handel bringen, solches hat natürlich keinerlei Heilkraft. Die Zubereitung eines wirklich vollwertigen Johannisöls setzt große Erfahrung voraus und ist nur aus frischen Johannisblüten zu gewinnen. Wer also ein wirkliches nach meinem Rezept hergestelltes Johannisöl zu erhalten wünscht, verlange ausdrücklich *Achilla*-Johannisöl Pfarrer Künzle. (Wegen Rohstoff-Mangel ist die Herstellung momentan nicht möglich.)

Kümmel, Aenis, Fenchel, Roßkümmi, Peterli (1942)

Sie helfen bei Blähungen, Aufschwellen des Leibes; alle Leute, die immer nur harten Stuhlgang haben und daher Andrang zum Kopf, Kopfweh, Uebelkeit

nach jedem Essen, sollen zum täglichen Gebrauch zu einem dieser Heilkräuter Zuflucht nehmen. (Auch bewährtes Mittel gegen «Völli» beim Vieh.)
Sie werden als Tee genossen (eine Viertelstunde sieden) oder als Pulver in die warmen Speisen gestreut, auch mit Wein oder Most gesotten. Viele legen diese Kräuter zerstoßen in guten Tresterbranntwein, lassen sie dort acht Tage liegen und seihen ihn ab. Beim Genusse ist es meist besser, ihn vier- bis fünffach zu verdünnen.

Löwenzahn — Leontodon taraxacum (1942)

Jedermann kennt ihn. Im Mai sind die Wiesen weithin leuchtend von den gelben Blumen; die Blätter werden als Salat gegessen samt den Wurzeln. Die Chemie fand darin Bitterstoffe und Stärkemehl und Salze. Im Herbst findet sich in der Wurzel viel Zucker. Diese Pflanze reinigt Leber und Nieren, beseitigt Rufen und Ausschläge, säubert das Blut, befördert den Stuhlgang, beseitigt nach längerem Gebrauche sogar Hämorrhoiden, ist sehr beliebt bei Hasen, Kaninchen, Vögeln und Vieh; ist seit Anfang der Schöpfung da und sät sich selbst.

Maßliebchen — Bellis perennis (1942)
Gaißblüemli, Marienblüemli,

ist das erste Blümlein im Frühling, das letzte im Spätherbst, ist die Freude der Kinder, welche damit Kränzlein flechten, sieht mit seinem freundlichen Blick aus wie ein Engelein. Tee von Blumen und Blättern heilt *innere Wunden* und Brüche, zerstoßen und aufgelegt *äußerliche Wunden* und Schrunden. Der Tee, fleißig getrunken, ist recht gut für Kinder, die *nicht recht gedeihen wollen* und immer mager bleiben, befördert auch *Abgang von Wasser und Stuhl*, heilt oft Ausschläge, Gicht und Darmentzündung. Die Alten sahen in den drei Farben des äußern Blümleins, grün, weiß und rot, ein Sinnbild von Glaube, Hoffnung und Liebe; am innern goldgelben Stern die Herrlichkeit im Himmel. Die Gärtner haben schon gefüllte, rotleuchtende Arten gezogen.

Die Meisterwurz oder Horstrinze — Imperatoria ostruthium (1942)

So benannt nach dem griechischen Astranthium, hat ihren Namen von der gewaltigen Heilkraft, mit der die Meister in der Heilkunde sie verwendet haben; sie enthält Imperatorin, ätherisches Oel, Harz, Stärke, Amylum.
Man verwendet Wurzel, Kraut und Samen; zum Einsammeln der Wurzel ist im Herbst die rechte Zeit; man findet sie reichlich in fetten Planggen und zwischen den Steinen in den Obersässen unserer Alpen.
Meisterwurz, mit Wein gesotten und genossen, galt bei den Alten als *wirksamstes Gegenmittel gegen eingenommenes Gift* oder gegen *Hundebiß*. Sie löst den Schleim aus der Lunge und ist somit gut für jene, die starken *Lungenkatarrh* haben.

Meisterwurz im Mund gekaut, entfernt sehr bald den Schnupfen. Täglich mit Wein getrunken, bringt sie die vom Schlag Betroffenen zurecht, verhindert *Schlagflüsse*, treibt gewaltig den Schweiß und heilt so öfters *Wassersucht*, reinigt den *Magen* von verhocktem Schleim.
Vierfach mit Salz vermengt und gut zerstoßen, vertreibt es das *Keuchen des Viehes*.
Mit Wein gesotten und damit den Mund gegurgelt, benimmt es das *Zahnweh*.
Die Wurzel zerstoßen und aufgelegt, verteilt rheumatische Geschwulste.
Meisterwurzwasser heilt die Ruden und Rufen am Kopf und Gliedern, wenn man damit wäscht.
Magen-Vergiftung durch giftige Speisen aller Art wird schnell und sicher behoben durch Horstrinzen in Wein gesotten und alle Viertelstunde zwei Löffel voll getrunken.
Bei *Blutvergiftungen* mische man Pulver von Meisterwurz mit Wasser zu einem Brei und lege ihn auf; benimmt schnell den Schmerz und heilt ohne Messer.
Auch die Meisterwurz gehört zu den *ziehenden Kräutern*; bei ansteckenden Krankheiten trugen sie die Alten bei sich und hingen sie den Kindern um den Hals.
Wer nicht selbst in die Alpen hinauf kann, möge den Geißler beauftragen, ihm Horstrinzen zu bringen, aber ihn auch dafür entschädigen, denn sie hängen an der Erde und am Zeitlichen wie ein Geizhals und sind nur mit Gewalt zu kriegen.

Moos (Mies) (1942)

Wurde von den Alten viel zu Heilzwecken gebraucht. Wo *Brand* und *große Hitze* ist bei Menschen und Vieh, nehme man Moos von den Steinen und lege es auf die heiße Stelle, worauf jeder Brand gar schnell weicht; Vieh kann man darauf betten oder es damit einbinden.
Brandige Füße werden ebenso behandelt mit merkwürdigem Erfolg.
Das gewöhnliche *Fenstermoos* oder *Kranzmoos*, das man im Winter zwischen die Fenster legt oder auch zu Kränzen windet, vertreibt rasch und gründlich alle *Würmer bei Kindern*, wenn man es in der Milch gesotten eingibt einige Abende nacheinander.
Baummoos (das beste wächst auf Eichen und Pappeln) mit Wein oder Most gesotten, vertreibt das *stärkste Abweichen*.
Schon wieder eine mißachtete, von Gott zu unserm Wohle erschaffene Pflanze!

Die Pfeffermünze (Mentha) oder Minze (1942)

In allen ihren Sorten, *Wassermünze, Ackermünze, Gartenmünze, Melisse*, sowie die verwandten Sorten *Dosten, Majoran, Thymian, wilder Majoran* verraten ihre Heilkraft durch den Geruch. Alle enthalten ätherisches Oel und Gerbsäure.
Sie haben alle die Eigenschaft, verhockte Stoffe auszulösen, kranke Stoffe auszuscheiden, verhockte Gase auszuführen, und werden daher bei Menschen und

Vieh angewendet fast bei allen Krankheiten. Ueberall erhöhen sie die Heilkraft der übrigen Kräuter.
Gegen Kopfweh, Grimmen und Blähen nimm 1—2 Tassen Tee recht warm.

Potentilla (Gewaltskraut) (1942)

Findet sich in unsrer Schweiz in über 50 Arten, die sämtlich heilkräftig sind. Die *Chemie* hat da starke Gerbsäure gefunden, Harz, Stärkemehl, Gummi, Wachs, Faserstoff; die *Physik* ahnt Radioaktivität, je nach dem Standort und der Art schwächer oder stärker. Die Potentillen sind meist niedere, gelbe Blumen, gewöhnlich mit fünf Blättern, nur die Tormentilla besitzt nur vier in Kreuzform; die Anserina besitzt Fiederblätter, oben grün, unten silberweiß. Alle Potentillen sind zusammenziehend und stärkend, daher ihr Name «Gewaltskraut». Sie lieben meist sonnige Plätze, mit Ausnahme der *Anserina*, welche gerne an feuchten und schattigen Stellen an Wegen gedeiht. *Jede Frauensperson sollte wenigstens die Anserina kennen*, die große Freundin des Frauengeschlechtes, welche in kurzer Zeit Periodenkrämpfe sicher beseitigt, sowie Magenkrämpfe und Blutfluß; sie heißt daher auch Krampfkraut. — Ein Mann, der oft Blut verlor im Stuhlgang und Urin und vom Arzte aufgegeben war, heilte sich in kurzer Zeit mit Potentilla aurea; aber jede Art Potentilla besitzt ähnliche Kraft. Die kräftigsten Sorten habe ich im Wallis gefunden.
Einige Leute kennen wenigstens die Blutwurz, die Potentilla-Tormentilla. Zerbricht man die Wurzel, so ist sie im Innern blutrot. Sie heißt Blutwurz, weil man weiß, daß sie Blutungen stillt, was übrigens alle Arten tun.

Salbei — Salvia officinalis (1942)

Ist wohl das allgemeinste und berühmteste Heilkraut, so daß ein alter römischer Dichter sagt: «Numquid moreretur homo, dum Salvia crescit in horto!» Das heißt: «Wie kann der Mensch noch sterben, während Salbei wächst in seinem Garten!» Salbei kann man für fast alle Gebrechen anwenden, für Magen, Darm, Leber, Nieren, Lungen, Brustfell, Hals, Verschleimung, zum Gurgeln bei allen Halsleiden, bei Zahnweh, Halsbräune. Ist gut bei Typhus, bei Influenza und Grippe, gegen Nachtschweiß; bei Asthma wird der Rauch von Salbei eingesogen. Bei Wespen- und sonstigen Insektenstichen legt man einfach ein zerstossenes Blatt auf. Wo Schwerkranke oder Leichen lange gelegen sind, reinigt man die Luft mit Salbei auf Kohlen gelegt.

St. Benediktskraut (1942)
Bergbenediktenkraut — Sieversia montana
Nagelchrut, Nägelichrut (Aller Welt Heil),
alle Sorten Geum

Die Legende berichtet, der heilige Benedikt habe diesem Kraut seinen Segen gespendet. Am bekanntesten ist das Geum urbanum, das auch Nägelichrut, Nagelchrut genannt wird und gedörrt duftet wie die feinsten Nelken. Jeder

Reallehrer kennt irgend eine Sorte, jeder alte Senn die beste «Ley», die nur in den Obersässen vorkommt.
Dem St. Benediktskraut hat der Schöpfer die Kraft gegeben, aus Augen, Nase, Zähnen, Gehirn und vom Herz zu vertreiben, was nicht hingehört; es heilt *Augenweh, Kopfweh, Zahnweh, Nasenkatarrh, auch Durchfall, stärkt das Herz* wundersam und macht frohmütig. Es enthält ätherisch Oel, Gerbsäure, Harz, Gummi und ist stark radioaktiv.
Das St. Benediktskraut gehört zu den *ziehenden Pflanzen*; wahrscheinlich wegen des darin enthaltenen Radiums. Wenn das Vieh auf den Alpen rote, entzündete Augen hat infolge kalten Windes, nehmen die Sennen einen Büschel Wurzeln dieses Krautes, binden's dem Vieh an den Hals; in 1—2 Tagen ist die Entzündung weg. Ich habe erfahren, daß man auch bei Menschen *Augenentzündung* und oft auch *Zahnweh, Kopfweh* in gleicher Weise rasch entfernen kann; früher war diese Kraft allgemein bekannt; da kam die naseweise Wissenschaft des 18. Jahrhunderts, die alles verwarf, was sie nicht begriff, und erklärte solche Gebräuche als abergläubisch; jetzt aber, nachdem bekannt wurde, daß viele Pflanzen Radium enthalten, ist der Grund aufgeklärt, die Alten bekamen wieder recht wie immer, und die Naseherren dürfen wieder heim nach Babylon. *Bei Gehirnentzündung* oder *Gehirnhautentzündung* helfen frische Wurzeln von St. Benediktskraut, massenhaft aufgelegt (nicht sieden!); auch Erdbeerwurzeln und Tormentillwurzeln leisten den gleichen Dienst, weil radioaktiv. *(Siehe Anmerkungen Seite 130)*

Der Storchenschnabel — Geranium Robertianum (1942)

oder St. Katharinachrut, Gottesgnadechrut, Schnabelchrut, Rupprechtschrut

Diese Pflanze wird meist *äußerlich* angewandt, ist nicht gerade giftig, aber dem Magen (nur mit Wein gemischt) weniger zuträglich; sie ist eine Pflanze, die *zieht,* sei es, daß sie *radioaktiv* oder sonst vom Schöpfer mit Zugkraft ausgestattet ist, Tatsache ist, daß böse Augenentzündungen, Halsweh, Zahngeschwulste, furchtbare Nervenentzündungen in den Wangen, Füßen, unerträgliche Schmerzen in Magen, Nieren, Aufschwellen der Glieder usw. durch Auflegen von grünem und zerquetschtem Storchenschnabel rasch schwinden bei Menschen und Vieh. Kann auch das Uebel dadurch nicht immer behoben werden, so nimmt dies Kraut öfters doch den größten Schmerz weg. Im dürren Zustande muß es im Wasser aufgeweicht werden.
Die gleiche Wirkung haben die vielen anderen Geraniumarten, auch unser bekanntes *Zimmergeranium.*
Eigentlich berühmt ist der Storchenschnabel durch die Heilung trockener oder nasser *Flechten, Ruden, Ausschläge, Rufen.* Hiebei wird das Kraut tüchtig gesotten und als Bad warm benützt. Bei stärkerem Uebel heißt es einen ganzen Monat die Behandlung fortsetzen und täglich sechs- bis achtmal einen Löffel voll mit Wein gemischt trinken!
Schleich- und Schleimfieber. Siede Storchenschnabel (Katharinachrut, Gottesgnadechrut, Rupprechtschrut) und gib's dem Kranken fleißig zu trinken, hilft in ein bis zwei Tagen. *(Siehe Anmerkungen Seite 130)*

Fieber werden schnell entfernt durch Tee von Spiraeae ulmaria, Geißbart, Geißleitern, wilder Hirsch, genannt; noch besser sind die weißen Blüten der wilden Winde (Convolvulus sepium), eines bekannten Unkrautes. *Das beste Fiebermittel ist reichlich Tee vom Weihwedel* (Globularia cordifolia).
Auch beim Vieh wird der Storchenschnabel bei Geschwulsten und Entzündungen mit Erfolg aufgelegt. — Lob und Preis dem Schöpfer!

Die Taubnessel — Lamium (1942)

Gleicht ganz der Brennessel, so daß nur Kenner sie unterscheiden können, bevor sie blüht; sobald sie blüht, kann sie jedes Kind unterscheiden. Sie haben rings um den Stamm Blüten mit überhängenden Dächern; es gibt weiße, gelbe, rote, gefleckte Taubnesseln. Als die besten gelten die weißen und gelben. Die Kinder rupfen die Blüten ab und saugen den Honig aus. Sie enthält viel ätherisch Oel, Alkalisalze, Schleim.
Dieser Pflanze hat der liebe Gott eine Kraft gegeben *zu kühlen, Fieber, Hitze* und *Brand* zu töten; den *Frauen* leistet sie unschätzbare Dienste bei Hitze und Brand in den Eingeweiden; sie stillt *Durchlauf* und *Abweichen* bei Menschen und Vieh. *Alte Männer,* die entsetzliche Schmerzen leiden, weil das Wasser nicht mehr abgeht, finden oft *sofortige,* zauberschnelle Hilfe bei Genuß von ein paar Tassen dieses Krautes.
Auch für *Blutreinigung* ist dieser Tee gut. Siedezeit 10—15 Minuten.
Man sammelt die ganze Pflanze in der Blütezeit und trocknet sie *an der Sonne,* aber lange und oft.
Gegen allen *Brand in der Blase* (erkennbar am roten, scharfen Wasser) hilft der gleiche Tee.
(1912)
2 Stunden gesotten und stehen gelassen liefert diese Pflanze eine dicke Gallerte, die mit keinem Messer zu durchschneiden ist, da sie ausweicht wie ein Aal. Diese Gallerte ist ein wundersames Kühlmittel bei Brandwunden und Brand an den Füßen.

Thymian — Thymus serpillum (1942)

Ist ein niederes, kriechendes, rasenbildendes Kraut mit kleinen, rötlichen Blütenköpfen und starkem, sehr angenehmem Geruch; er war im grauen Altertum so bekannt, daß schon Moses ihn zu einer Ingredienz beim Rauchopfer und Weihrauch bestimmte. Als Tee gebraucht (nur anbrühen), erfrischt er die Lungen, behebt Verdauungsstörungen, Blähungen, Leber- und Milzleiden, treibt Urin. Schwächliche Kinder werden gestärkt durch Thymianbäder. Thymian findet man massenhaft an sonnigen, trockenen Plätzen. Bienen und Hummeln kennen ihn, Wanzen und Ungeziefer fliehen ihn. In einer Schule rief ein Kleiner: «Der Teufel mache das Kreuz!!! vor ihm.»

Vögelichrut — Stellaria media (1942)
Hühnerdarm, Vogelmiere, Sternblüemli

Wer einen Kanarienvogel hat, gibt ihm fleißig von diesem Kraut in den Käfig; auch andere Vögel sprechen ihm fleißig zu.
Für die Menschen ist dies Unkraut, das ganze Flächen überwuchert, von unschätzbarem Werte. Es ist eine herrliche *Herzstärkung*, macht Herzklopfen und Herzschwäche verschwinden, gibt Leuten, die lange krank gelegen sind, wieder *Kraft* und *Frische*; doch soll man dies Kräutlein *nicht dörren*, da es wie Gemüse sonst seine Kraft verliert; man kann es wie Spinat bereiten mit etwas Mehl und Fleischbrühe, oder sieden und den Saft trinken. Vögelichrut, zubereitet wie Spinat, ist das feinste Gemüse.
Auch für die *Kindergicht* ist dessen Saft ausgezeichnet. Selbst *Auszehrige*, von allen Aerzten aufgegebene Leute, sind bei längerem Gebrauche von dieser Gottesgabe wieder ganz kuriert worden.
Aeußerlich wird das zerquetschte Kraut aufgelegt *bei Lungenentzündung, Leberentzündung, Halsanschwellung, Brand an Füßen, After* usw.
Auch alle verwandten Sorten, welche der Botanist in den Familien Stellaria und Cerastium findet, sind in gleicher Weise verwendbar; die alpinen Sorten sind noch bedeutend kräftiger.
Für *Herzleiden aller Art* verwende ich Cerastium arvense (Ackermiere), St. Benediktskraut und Maisbart.

Der Wacholder oder Reckholder — Juniperus communis (1942)

ist eine Heilpflanze ersten Ranges; alles an ihm ist heilkräftig, Holz, Nadeln, Beeren, Rinde.
Er hat eine Kraft, zu wärmen, innere Verkältungen zu beheben, reinigt alles, wo er hinkommt, Magen, Gedärme, Lunge, Blut und wird daher in fast allen Kräutermischungen gebraucht, nur nicht bei hitzigen Krankheiten (Fiebern usw.).
Noch stärker als der gemeine Reckholder ist jener der *Hochalpen*, der am Boden kriecht.
Gegen alte Rheumatismen sind Reckholderbäder oft noch das einzige Heilmittel; ich habe gesehen, wie alte, von Gicht gekrümmte Leute durch fortgesetzten Gebrauch solcher Bäder wieder gerade und gesund wurden; wie Leute, die ein halbes Jahr wie ein Stück Holz im Bett lagen und von drei bis vier Aerzten ohne Erfolg behandelt wurden, durch Waschungen und spätere Bäder mit Reckholderabsud geheilt wurden.
(1913)
Freilich muß dann das grüne Reckholderkries drei Stunden gesotten werden; mit diesem (warmen) Wasser wird der Kranke täglich zehnmal am ganzen Leibe gewaschen, bis er im Stande ist, das Bad zu benützen.
Weil das Bad sehr scharf ist und angreift, tut man gut, es mit Tannen- oder Forrenkries-Wasser zu vermengen. Die Bäder müssen warm sein und eine halbe

Stunde dauern; am Schlusse muß jedesmal der ganze Körper tüchtig mit kaltem Wasser übergossen werden; wer dies unterläßt, unterläßt besser auch das Bad, da sonst der Rheumatismus stärker wiederkommt.

Der Wegerich — Plantago (1942)
Wegeliballen, Ballentäsch,

ist ein sehr verachtetes Kraut, ist aber unstreitig das erste und beste und häufigste aller Heilkräuter. Der liebe Gott hat es an alle Wege gestreut, in alle Wiesen und Raine gesetzt und in alle Klima, damit du es stets bei Handen habest. Die Chemie hat darin gefunden: Kochsalz, Schwefel, alkalische Salze, Gerbsäure und Schleim.
Es gibt etwa sieben Sorten in der Schweiz, und alle sind heilsam; es sind sieben Brüder aus demselben Saft. Der gemeinste und verachtetste ist der *Weg-Wegerich* (Plantago major); er gleicht dem armen Taglöhner, der überall unten durch muß und der doch alle hinauflupft, den Graben reinigt und die Regierung wählt, aber selbst in letztere nie hineinkommt. Mit Not nimmt man diesem Wegerich noch den Samen ab als Vogelfutter; daneben zertritt ihn jung und alt.
Etwas schwächer in der Heilkraft ist der *Wiesenwegerich* (Plantago media), der schon eine etwas bessere Wohnung hat, aber beim Bauersmann ungern gelitten wird, er nehme zuviel Platz weg; der Bub kommt mit dem «Geißfuß» und reißt ihn aus.
Besser geht es dem *Roßrippli* oder *Spitzwegerich* (Plantago lanceolata). Er ist schwächer als die vorigen beiden, aber schon besser gekleidet und gern gelitten.
In den Berggegenden gibt es noch vier Sorten Wegerich, die dem Roßrippli gleichen; der oberste und beliebteste wird Ritz oder Ritzen genannt (Plantago alpina). Dieser ist weitaus der heilsamste aller Wegerichsorten, beginnt aber erst bei 1800 Meter Höhe und geht hinauf bis zum ewigen Schnee.
Von dem Landwegerich ist der wirksamste der gemeine Weg-Wegerich.
Verwendung findet der *ganze* Wegerich in all seinen Sorten, mit Wurzel, Kraut, Blüte, Samen. Er reinigt wie kein zweites Kraut *Blut, Lunge* und *Magen*, ist daher gut für alle Leute, die wenig Blut, schlechtes Blut, schwache Lungen, schwache Stimme, bleiches Aussehen haben, Ausschläge, Ruden, Flechten, Rufen produzieren, oder ewig hüsteln, heiser sind, mager bleiben wie Geißen, selbst wenn man sie in Butter hineinstellen würde. Er hilft schwächlichen Kindern auf, die immer, trotz guter Kost, zurückbleiben, ist weit wirksamer als Fischtran, diese Kinderqual, Emulsion und andere teure Geschichten.
Zubereitung. Man siedet einen Kessel voll Wegerich, grün oder dürr, mit 1—2 Handvoll Wacholder- (Reckholder-) beeren oder grünem Wacholderkries drei Stunden in vielem Wasser, schüttet dann das Kraut weg und siedet die Brühe mit gewöhnlichem Zucker noch 2—7 Stunden, wie man will. Diesen Saft gießt man in Schlegel oder Krüge und stellt sie in den Keller. Davon trinkt man fleißig so viel man will, besonders morgens nüchtern. Dieser Saft ist dann noch ein ausgezeichnetes Mittel gegen *Zahnweh* und nebenbei gesagt so angenehm, daß man ihn vor naschhaften Kindern und Wespen verstecken muß, hält jedoch nicht lange.

Aeußerlich hilft der Wegerich in all seinen Sorten gegen *Zahnweh* (zerkaut oder als Tee und damit gegurgelt). Ferner heilt er so schnell wie Arnika alle *Wunden* und *Schnitte* (zerquetscht und aufgelegt). Er heilt so *Hundebiß, Schlangenbiß, Wespenstich* und sonstige Insektenstiche.
Lob und Dank sei daher dem allmächtigen Schöpfer und Vater, daß Er uns in solcher Fülle ein so großes Heilmittel gegeben hat!

Wermut — Artemisia absinthium (1942)
Wormet

In all seinen Sorten ist der Wermut heilkräftig. Wird mit Wasser angebrüht oder in Wein gesotten, ist jedoch so stark, daß man nur einen Teelöffel voll auf einmal einnehmen soll; sechs bis acht Teelöffel voll im Tag sind genug. Er hilft bei *schwachem Magen, schlechter Verdauung, Mangel an Appetit*, gegen *Bleichsucht* und *Gelbsucht* und *vertreibt die Würmer* (daher der Name Wormet). Die Chemie entdeckte darin viel Kalium, ätherisches Oel, Harz, Salze, Eiweiß, Absinthin.
Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich ab an Gewicht und Humor und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel voll Wermut alle zwei Stunden; Wermut leidet jedoch keinen Zucker. (Schleckermäuler, o weh!)
Hilft Leuten, die viel *Galle* haben, so daß ein alter Heidendoktor vor 2000 Jahren schon geschrieben hat: «Wermut ist eine fürnehme Arznei für böse, gallsüchtige Weiber, die ihren Leib beständig mit überlaufener Galle tränken und dadurch in mancherlei Krankheit bringen.»
Wermut mit Wein gesotten und recht warm getrunken, hilft sofort bei *Grimmen* und *Kolik* und wirkt oft bei längerem Gebrauch gegen *Wassersucht. Maler* tun gut, täglich 1—2 Teelöffel voll Wermutwein zu trinken, da diese Medizin das Bleiweiß ausscheidet.
Aeußerlich wird der Wermut angewendet gegen *Räude, Ruden, Rufen* im Gesicht und Leib bei Menschen und Vieh. Wermut wird mit Essig gesotten; damit wird gewaschen und werden Umschläge gemacht. Solche Umschläge um die Stirn und damit zu Bett gegangen, bewirken *Schlaf* bei nervösen und schlaflosen Leuten.
Wermut, in Wasser tüchtig gesotten, gesiebt und damit oft die *Augen* gewaschen, heilt rote, angelaufene, schwache Augen.
So ist denn der bittere Wermut gerade so gesund für den Leib wie geistiger Wermut für den Geist. Jetzt pflanze ich mir einen Wormetstock im Garten und danke dem, der ihn dir zum Heil erschaffen hat!
Ein Praktikus schreibt mir: Ich gebrauche gerne **Wermuttee**, und zwar nicht bloß für *Magen*, sondern auch für *Reinigung der Lunge* und verbunden mit Salbei zur Fortschaffung von schädlichen Säften und Krankheitsstoffen aus dem Leibe. Ich gebe es aber höchst selten tassenweise, nur um einen momentanen Gewalteffekt zu erlangen, sondern in der Regel *löffelweise*, also alle

halben Stunden zwei Löffel voll oder einen Schluck. Will Ihnen einige Erfolge erzählen.

1. Ein drei- bis vierjähriges Mädchen hatte *Lungenentzündung* mit Fieber bis gegen 40 Grad. Die Fieber blieben nach zehn Tagen und gingen wie in eine Art tuberkulöses Fieber über. Der Arzt hatte das Kind aufgegeben; stirbt es nicht an Fieber, so stirbt es an der Lungenauszehrung. Erst da riet ich den Eltern den Wermuttee an, und zwar löffelweise alle halben Stunden, und nach 14 Tagen war das Kind munter und hatte vierfachen Appetit und ist seither, seit zwei Jahren, gesund.

2. Ein Knabe im Alter von zwei Jahren sah armselig aus, und das Essen ging halb verdaut von ihm. Der Arzt hatte schon erklärt, als derselbe ein halbes Jahr alt war, diesen werden sie nicht aufziehen können; er habe von Geburt aus eine kranke Leber; das gleiche Resultat gab er jetzt, als der Knabe zwei Jahre alt war: der sei absolut unheilbar, solche Kinder kommen nicht in die Entwicklungsjahre. Ich riet die gleiche Wermutkur, also löffelweise. Nach 14 Tagen hatte er sehr Appetit und richtigen Stuhl und nach einigen Wochen ein gutes Aussehen und ist seither, seit drei Jahren, vollständig gesund, so daß der Arzt den Eltern sein Erstaunen über sein Aussehen und seine Entwicklung ausgedrückt hat.

3. Bei *Lungenentzündung* rate ich die gleiche Kur an und kenne aus Erfahrung die gute Wirkung. Bei einem Jüngling sagte der Arzt, die mehr schleichende Lungenentzündung werde in Auszehrung übergehen. In der gleichen Familie war auch schon ein Jüngling mit 30 Jahren so gestorben. Der erstere trank alle halben Stunden zwei Eßlöffel voll Wermut, und nach zwei Tagen war der blutartige Auswurf schon weißer und nach vier Tagen normal; der Patient hatte großen Appetit. Ohne starken Körperverlust war die Lungenentzündung vorbei, so daß der Jüngling in 14 Tagen wieder arbeitete.
Eine Jungfrau mit 43 Jahren hatte fast alles Blut verloren und fiel vor Schwäche oft in Ohnmacht. Der Arzt erklärte den Zustand als sehr gefährlich. Sie konnte nichts mehr essen, mußte alles erbrechen, keine Medizin ertragen; so hatte sie nach drei Tagen die richtige Totenfarbe, so daß ich beim Besuche selbst meinte, sie werde wohl nur noch einen Tag leben. Abends 9 Uhr wurde ich zum Ende gerufen, da beim Erbrechen die Krisen des Todes eintraten. Ich nahm eine Wermutpflanze mit und sagte, sie sollen nun Tee machen; dann ließ ich die Kranke zwei Löffel voll trinken; sie konnte es behalten, nach 20 Minuten wieder. Nach einer Stunde gab ich zwei Löffel guten Wein; sie konnte ihn behalten und erholte sich etwas. Da riet ich, sie soll mit dem Tee alle halben Stunden fortfahren, mit dem Wein alle Stunden; morgens konnte sie eine halbe Tasse Milch trinken ohne Erbrechen, bekam Appetit, und nach drei Tagen konnte sie eine von den vier Medizinen des Arztes wieder auswählen und ertragen und war nach acht Tagen so, daß sie in das Spital zu einer Operation befördert wurde. Seither ist sie gesund.

Wiesengeißbart — Filipendula ulmaria oder Spiraeae ulmaria (1942)

Auch Geißleitern genannt, findet sich in allen Riedern, in den Gräben und im stehenden Wasser in ungeheurer Menge. Diese verachtete Streue ist eine wunderbare Gottesgabe, denn ihre Blüten

1. beseitigen schnell alles Fieber,
2. heilen den Durchfall und Kälberlähme,
3. heilen mit Wein bereitet und getrunken *Wassersucht*,
4. enthalten Salizyl und mildern daher gewaltig *rheumatische Leiden aller Art*. (Blüten mit Wein sieden und oft trinken!)
5. Die Blätter heilen Stich- und Schnittwunden.

Der Tee muß bloß angebrüht werden. Die Chemie hat hier Salizylsäure gefunden, sowie Natrium, Eisen, Schwefel, Kalk.

Wilder Majoran — Origanum vulgare (1942)

Gleicht an Geruch und Wirkung dem Thymian, wird jedoch 30 Zentimeter hoch, gedeiht an sonnigen, trockenen Orten massenhaft, bewahrt selbst stehend nach überstandenem Winter seinen herrlichen Duft, ist zu Stärkebädern noch besser als der Thymian.

Zweites Kapitel

Allgemeine Hinweise zu den Heilkräutern

Heilkräuter und Unkräuter (1942)

Warum hat der liebe Gott so viel Unkraut erschaffen, daß man immer geplagt ist mit Jäten? Gewiß nicht aus Leidwerkerei; sämtliche Unkräuter sind nämlich Heilkräuter. Der liebe Gott hat sie daher überall dem Menschen in den Weg gestreut, daß er gern oder ungern sie immer zur Hand habe. Selbst Katz und Hund wissen das und fressen immer von Zeit zu Zeit Gras. Einer Frau, die immer schlecht und elend aussah, immer kränkelte und doch nicht starb, gab ein alter Schmied den Rat, sie solle doch einmal ihre graue Katze fragen, die wisse bestimmt Bescheid. Die Frau beobachtete ihr Büsi genau, schnitt vom gleichen Grase ab, das Mizi verkostet hatte, sott es und trank davon eine Zeitlang und genas vollständig. Was ist das für eine Grasart? *Knäuelgras* (Dactylis glom. und Agropyrum rep.) und *Schließgras*; beide sind Unkraut, galten jedoch den Aerzten 2000 Jahre lang als treffliches Mittel zur Reinigung der *Nieren* und der *Blase* und gegen alle Wasserleiden.

Bitterklee *Menyanthes trifoliata*

Pfefferminze *Mentha piperita*

Stechpalme *Ilex aquifolium*

Königskerze *Verbascum thapsiforme*

Johanniskraut *Hypericum perforatum*

Wegwarte *Cichorium Intybus*

Hauhechel *Ononis spinosa*

Ringelblume *Calendula officinalis*

Ein alter Kräuterdoktor verordnete einem Manne, der an hartem Stuhlgang litt, er solle täglich eine Handvoll *gewöhnliches Wiesengras* abrupfen, sieden und davon trinken, und es half.

Entsetzlich verhaßt als Unkraut sind die *Winden* (Convolvulus-Arten). Sie sind nicht auszurotten, haben Wurzeln bis in die Hölle hinab und wachsen immer nach, umschlingen alle Gemüse und reißen sie zu Boden. Aber gerade diese Winden, auch Windeln genannt, sind ein herrliches Fiebermittel und stillen allen inneren Brand (z. B. Abweichen).

Viele Aecker sind im Frühling ganz überzogen mit *Vogelkraut* (Stellaria media), wie mit einem grünen Teppich. Im Mai, oft im April schon, ist dann alles voll weißer, kleiner Sternblümchen. Dies Kraut muß die Feuchtigkeit im Acker vor Ausdünstung schützen. Zerdrückt und auf *Wunden* gelegt, nimmt es schnell alle Hitze und heilt, getrunken, das Fieber.

Andere Aecker sind überzogen mit der stark und würzig riechenden *Ackerminze* (Mentha arvensis). Dieses Unkraut ist unschätzbar für Menschen und Vieh, löst alle inneren Geschwüre, verhockten Schleim usw. auf und sollte in Masse von allen Viehzüchtern gesammelt werden. Wo man nicht erkennen kann, woran's dem Vieh fehlt, sollte man drei Tage lang Minzenwasser eingeben, hernach dürre Brennesseln mit Wacholderbeeren, worauf die Gesundung oft schnell eintritt.

Verschupft und verhaßt ist die graue *Melde* (Atriplex hort.), eine meterhohe Pflanze mit vielen Seitenästen, sie sieht aus wie eine buschige Tanne und ist immer katzgrau. Wer einen guten Magen besitzt, darf sie sieden und davon trinken; sie führt schnell und gewaltig ab, ist somit gut für alle schwer verstopften Sünder und verstopftes Vieh; aber mit halb Wein mischen.

Als unnützes Plagekraut gilt auch die gemeine *Ackerdistel* (Senecio vulg.) mit vielen gelben Kopfblüten. Zerquetscht und auf die Wunden gelegt, heilt sie aber Wespenstiche, Brand und Geschwüre.

In manchen Aeckern gedeiht der kleine *Katzenschwanz* (Equisetum-Arten) vorzüglich und läßt sich gar nicht austilgen; wie ist der schon verschimpft und von ergrimmten Jätern dem Fizlibuzli verschrieben worden! Aber mancher der Schimpfer ruht längst im «Kirchlöchli». Hätte er beizeiten den Katzenschwanz aufgelesen, gedörrt und gebraucht, er würde noch leben und würde vielleicht noch so alt wie die Raben von Baschär, von denen keiner das Testament macht, bevor er neunzigmal den Falknis grünen und wieder verwintern gesehen hat.

Pfarrer *Kneipp* gibt ihm den Namen *Zinnkraut* und verordnet ihn äußerlich gegen alle faulenden Wunden, als Dampf, über den man sitzen soll, gegen furchtbare *Steinleiden*; ich habe selbst gesehen, wie ein 86jähriger Mann nach einem einzigen solchen Dampfe vom fürchterlichsten Steinleiden genas und dann noch viele Jahre lebte. Die stärksten *Blutflüsse* und *Blutbrechen* heilt der Katzenschwanz innerlich als Tee genommen in kurzer Zeit, ja fast augenblicklich.

Als lästiges, amtlich verbotenes und gesetzlich unzulässiges, allen Gemeinderäten und Landjägern verfallenes Unkraut gilt die *Mistel* (Viscum album); in allen 22 Kantonen, eigentlich zum Trotz, ist sie immer noch da. Pfarrer Kneipp sagt, er könne dies Unkraut allen Frauen nicht dick genug empfehlen;

eine einzige Tasse gesottener Mistel stille den *Blutfluß* und hebe Störungen im Blutumlauf.
So hat denn der liebe Gott in den verachteten und geschmähten Unkräutern den Menschen liebevoll und vorsorglich und unvertilglich herrliche Heilmittel in den Weg, in die Hand und unter die Füße gelegt.

Nichts in der Natur kommt von ungefähr,
Alles kommt vom Höchsten her.
Drum tadle nie im Unverstand,
Was du nicht gründlich hast erkannt;
Was du zerstampfest als den Feind,
Ist oft dein allerbester Freund.

(1912)
Recht lästig und «unwerd» wie sieben Bettler ist auch der *Hahnenfuß*, der durch Wurzelschosse gleich den Erdbeeren sich sehr rasch verbreitet; er ist zudem etwas giftig und darf darum innerlich nicht angewandt werden. Zerquetscht und aufgelegt wirkt er jedoch wie ein starkes Senfpflaster und zieht viel Giftwasser heraus, öffnet harte Geschwüre, vertreibt Warzen u. s. w.
Als Wiesenunkraut ist verhaßt und wird ausgestochen und verwünscht der *Wegerich* (Wegeliballen, Ballentätsch, Heufresser). Und doch ist der Wegerich in allen seinen Arten ein herrliches Mittel zur Reinigung von Magen, Lunge und Blut.

Giftpflanzen (1942)

soll man nie als Tee gebrauchen. Bevor das Pulver erfunden ward, war man froh um die Giftpflanzen, um Wölfe, Bären, Luchse zu töten. Die Aerzte gebrauchen jetzt noch gewisse Gifte als Gegengifte oder zu Einspritzungen bei tödlichen Krankheiten. Hier erwähnen wir nur die bekanntesten Gifte, um davor zu warnen.
Die Zeitlose (Colchicum autumnale) ist sehr giftig. Wenn ein Kind davon genossen hat, gebe man ihm sofort Tee von Angelika, was den Schaden behebt. Hat man keine Angelika zur Hand, rufe man sofort den Arzt; bis er kommt, zwinge man dem Kind viel Milch ein. In den Wiesen stiftet die Zeitlose großen Nutzen, indem der Abgang ihrer Wurzel ein starkes Treibmittel ist für die Gräser. Aehnliches gilt vom gelb und strahlend schönen **Hahnenfuß**, der zwar kein tödliches Gift hat, jedoch dem Magen schädlich ist. Auch hier ist der Abgang der Wurzel wachstumsfördernd für die Gräser; ebenso wirkt das strahlende Gelb der Blumen kräftigend auf die Umgebung. Das Vieh rührt Giftpflanzen nicht an, indem der Schöpfer der Natur ihm Aberwillen eingepflanzt hat gegen die Gifte.
Die **Tollkrische** findet man nicht selten auf sonnigen Beerenplätzen. Für die Aerzte ist sie sehr wertvoll. Die glänzenden, schwarzen, den Kirschen ähnelnden Beeren sind jedoch tödliches Gift. Als Gegengift gilt auch hier, was bei der Zeitlose gesagt ist.
Der **Schierling** mischt sich hie und da unter Angelika-Gebüsch, gleicht ihm auch etwas, ist jedoch viel kleiner, magerer und hat stinkenden Geruch, indes

die Angelika angenehm riecht. (Der botanische Name heißt Cicuta.) Der Schierling ist tödliches Gift, das Gegengift ist die Angelika. Wespen, Hummeln, Bienen und Fliegen besuchen fleißig die Angelika, indes sie alle den Schierling meiden.

Heilsame Frühlingskräuter (1942)

Eine wirksame Frühlingskur mit den heilkräftigsten Pflanzenauszügen ermöglichen die «Johannistropfen». Es müssen aber die echten, d.h. Pfr. Künzles Johannistropfen sein, die in unserem Kräuterdepot in Zizers hergestellt werden. Vor unwirksamen Nachahmungen hüte man sich.
Der *Löwenzahn* (Taraxacum vern.), «Schwiblueme» genannt, wird von den Italienern gierig ausgegraben, wie Salat bereitet und gegessen. Gesotten und getrunken reinigt er das Blut und treibt verhockte und kranke Stoffe aus dem Unterleib; heilt auch *Gallensteine*, doch muß so eine Kur drei bis vier Wochen lang eingehalten werden.
Das *wohlriechende Veilchen* (Viola odor.), «Veieli» genannt, ist ein herrliches Mittel gegen Keuchhusten; auch die jungen Blätter werden hiezu benutzt.
Die *Schlüsselblumen* (Primula odor.), «Schlüsseli» genannt, bilden einen lieblichen, duftenden Tee; alle Arten sind heilsam; besser jedoch die dunkelgelben, wohlriechenden, hier «Herräschlüsseli» genannt; die allerbesten aber wachsen auf den Alpen und sind als «Steischlüsseli» bekannt.
Man trinkt sie als Tee; viel besser jedoch sind sie in Wein gesotten und abends vor dem Schlafengehen getrunken. Kneipp rühmt sie gegen Gicht, Gliedsucht, Schlaganfall, doch nur bei längerem Gebrauch.
Das *Hustenblüemli* (Tussilago farfara), hier «Märzablüemli», ist ein gelbes Köpflein und kommt fast zuerst im Frühling hervor an Bachborden und auf lehmigem Grund. Man gebraucht diese Blümchen mit den «Schlüsseli» gegen den Husten.
Noch wertvoller sind die im Mai sich bildenden großen *Blätter*, «Sandblaggä» und «Schneggeblaggä» genannt, unten grau, oben grün, gewaltig groß, in den Alpen wie ein Regenschirm. Innerlich sind sie trefflich gegen den Husten, müssen jedoch lange und gründlich an der Sonne gedörrt werden.
Aeußerlich sind die großen Blätter unschätzbar gegen *jede Art Brandwunden, aufgelaufene Füße, brennende Wunden und Geschwulste*, zerquetscht und aufgelegt. Die gedörrten werden im Wasser aufgeweicht.
Bei starken **Verstauchungen** und **Verrenkungen** sofort eine Handvoll auflegen, heilt in kürzester Zeit.
Wieviel Kräutlein hat doch der liebe Gott gesät! Ihm sei Ehre und Dank!
(1913)
Die *Schneeglöcklein* (Leucoyum vern.), auch «Chropflä» genannt, besitzen in ihrer zwiebelartigen Wurzel einen Saft, der mit Essig gemischt die Kröpfe und Warzen heilt, wenn man sie damit bestreicht, daher der alte Name «Chropfla». Aber trinken soll man solches nicht, es ist etwas giftig. Unsere biederen Vorfahren haben damit ihre Kröpfe entfernt.

Frühlingskuren (1912)

Es gibt viele Leute, die, ohne bettlägerig zu sein, doch fast immer unwohl sind, sie haben keinen Appetit und verschmähen den besten St. Galler-Schübling, sind verstopft wie die Tore der Hölle, auf der Brust und im Magen fühlen sie sich voll und beklemmt, und im Kopfe ist Hitze und Weh, schlafen können sie selten und dann noch unruhig und sind voll böser Träume; sie laufen allen Aerzten nach und sind deren Kreuz, schreiben allen Quacksalbern bis nach London und Newyork, haben schwankenden Gang wie Parteiführer nach einem Wahlsieg, sind lebendige Jammerorgeln mit 365 Registern, oft noch mit Orchesterbegleitung.

Wenn solche Leute den ernsten Willen haben, gesund zu werden, so sollen sie 8 bis 14 Tage eine der sogen. Frühlingskuren machen.

1. Sie schicken den Toni oder den Jakob mit einem Korb und einem Messer ins nächste Gebüsch. Der schneidet dort viele Schoße ab von allen *Dornarten* die es gibt, Rosendorn, Schwarzdorn, Weißdorn, Spitzbeerendorn, und Schosse von Brombeeren, Himbeeren, Tannen, Buchen, Haselstauden, Kirschbäumen, Eichen, Lerchen, Eschen, Pappeln. Dazu kann man noch Schosse nehmen von Johannisbeeren, Stachelbeeren, Obstbäumen.

Eine Handvoll dieser Mischung wird dann in die Pfanne geworfen, 1 bis 2 Liter Wasser werden dazu geschüttet, dann wird gekocht bis es «strodelt». Hievon soll die kranke Person täglich 1 bis 2 Liter trinken mit Zucker. Dieser Tee reinigt und säubert den ganzen Leib. Hat schon ganz elend kranke Menschen wieder gesund und blühend gemacht.

2. Man schickt die Elise mit einem wackern Korb und einem Messer an die Mauern und sonnigen Raine, wobei sie folgende Kräuter einsammeln soll: Schafgarbenblätter, ganze Schweinsblumen samt Wurzel, Brennesseln, Taubnesseln (hier Nachtschatten genannt), Schlüsseli, Erdbeerblätter, Paguden und Scharten, Aenisblätter, Schnittlauch, schönes Gras (aber ja kein Hahnenfuß, hier Galliseli genannt) auch Gundelrebli.

Das alles wird tüchtig gemischt; dann siedet man je eine Hand voll in beliebig viel Wasser, setzt einen Löffel voll Kümmi dazu und nimmt es weg, sobald es «strodelt». Hierauf kann man Zucker beimischen und trinkt täglich 1 bis 2 Liter. Dies Rezept ist milder zu trinken und hat die gleiche Wirkung wie das erste. Soll jedoch die Wirkung nachhaltig sein, muß man diese Kur 8 Tage lang fortsetzen. Der verlorene Appetit kehrt wieder, Kopfweh und Druck im Leibe ist fort, die Mehlsackfarbe vergeht, der Totengräber kann seine Schaufel wieder in den Schopf stellen, und die vordem so bleiche wankende Urschel kann wieder mit Macht und Majestät, mit Kelle und Schöpflöffel in der Küche walten. Nimmt sie dann noch 5 bis 7 tüchtige Bäder in Forrenkries, so ist sie wieder frisch und sonnig wie eine Braut.

Zieh-Kräuter und Kühl-Kräuter (1934)

Die Landleute wissen, daß der *Hahnenfuß*, auf die Haut gelegt, Blattern zieht. Allen bekannt ist, daß die *Brennesseln* brennen und starken Reiz auf die Haut

ausüben. Sehr viele wissen, daß *Huflattich* den Reiz der Brennesseln auflöst, weil er die Haut kühlt.

Es gibt aber noch eine Menge anderer Pflanzen, die ziehen, ja fähig sind, vom Kopf hinab in die Füße zu ziehen. Allen Leuten, welche das «Blut im Kopf haben», wie man sagt, nervösen Andrang und Druck im Kopfe fühlen, ist der Gebrauch von *Zug-Kräutern* anzuempfehlen. Solche soll man wo möglich *frisch und grün gebrauchen* und in die Schuhe legen und den ganzen Tag darauf gehen, selbst wenn man Strümpfe trägt. Sehr stark ziehen Weinraute (Ruta hortensis), Meisterwurzblätter (Imperatoria Astranthium), Rosmarin, alle Arten Minzen, Brennesseln, Efeu, Gaißfuß.

Die gleichen grünen Kräuter auf den *Hinterkopf* gelegt, benehmen *Schlaflosigkeit*, wenn diese von den Nerven herrührt; wer jedoch schlaflos ist wegen Hitze im Kopf, gebrauche nicht die Zug-Kräuter, sondern den kühlenden Huflattich oder das Vögelichrut (Stellaria media) oder eine Sorte Wegerich, Gaisleiter, alle Arten Rüben und Kohl, Salat, Spinat, denn diese sind kühlend und leiten die Hitze aus; denn diese sind *Kühl-Kräuter*. Wo Hitze oder Brand ist in Fuß oder Hand oder sonstwo, lege man diese Kühl-Kräuter frisch und grün auf und erneuere sie, sobald sie dürr werden.

Es gibt auch Pflanzen, welche direkt den *Krankheitsstoff ausziehen*. Bei Gelenkrheumatismus und bei Gicht, wo Finger und Zehen und andere Stellen geschwollen sind, wirken *Knoblauch und Zwiebeln* ausgezeichnet; der Knoblauch ist stärker, aber brennt die Haut und ist wehleidigen Leuten nicht anzuraten. Die Zwiebel dagegen ist schwächer, aber schmerzlos, erreicht das gleiche Ziel, aber braucht mehr Zeit. Bei den starken Nervenschmerzen im Hinterkopf und Genick, wirken diese Gottesgaben ausgezeichnet; sie werden zerquetscht oder Zerhackt, in einem dünnen Tuch aufgelegt und drüber hin ein dickes trockenes Tuch; bei kühler Witterung soll man diese Auflagen etwas anwärmen.

Bei *Gesichtsschmerz*, Entzündung der Gesichtsnerven, wirkt sehr gut Auflage von *grünem* Farnkraut oder von zerhackter roher Farnwurzel. Bei Schmerz in den *Krampfadern* wirkt gar schnell das gleiche Mittel.

Die ziehenden Pflanzen (1912)

Bekannt ist, daß der *Senf* zieht, daher wendet man öfters Senfpflaster an für schmerzende rheumatische Stellen. Die bekannten teuren amerikanischen Pflaster enthalten solche Stoffe.

Auch der *Hahnenfuß* (Ranunculus acer), (Galliseli) ist bei den Sennen bekannt wegen seiner Zugkraft; kommt eine Kuh mit dem Euter auf Hahnenfuß zu liegen, so schwillt das Euter rasch auf. Man wendet daher den Hahnenfuß ebenfalls an wie ein Zugpflaster; aber nie trinken, er ist giftig!

Zugkraft haben alle Pflanzen mit scharfen Säften. *So der Knoblauch, die Zwiebeln, Allermannsharnisch, Zyklamen, rohe Kartoffeln, Gaißfuß* — Aegopodium, Horstrinze. (Wurzeln der *Tollkirsche*, 1912).

Wenn irgendwo Schmerz entsteht ohne sichtbare Geschwulst, wie bei Zahnweh, Ohrenweh, in den Gelenken, legt man auf die schmerzende Stelle eine der obigen Knollen oder Zwiebeln, roh oder zerquetscht, und sehr oft ist schon nach

einigen Stunden der Schmerz entfernt; ich weiß Fälle, wo furchtbar schmerzendes Ohren- oder Halsweh auf diese Weise schnell geheilt wurde. Auch frisch abgehauener *Schnittlauch* hat öfters geholfen.
Auch die bekannte Meisterwurz oder *Horstrinze*, bei sich getragen, zieht allerlei Krankheitsstoff aus. In *Ställen*, wo immer allerlei Krankheiten auftreten trotz aller Reinlichkeit, würde ein Korb voll Horstrinzen hineingestellt, allem schnell abhelfen. Auch die *Bibernellwurzel (Bockswurzel)* besitzt diese Zugkraft. So hat denn der liebe Gott uns um und um mit Heilmitteln umgeben und Kräuter, Blüten, Früchte und Wurzeln heilsam gemacht.
Am auffallendsten tritt diese Zugkraft hervor bei der Wurzel des großen *Adlerfarns* (Straußfarn). Sie zieht rasch den *Krampf* aus den Füßen; bei Krampfleiden müssen nämlich diese Wurzeln 3 Stunden gesotten werden; in diesem Wasser nimmt man alsdann zehn Abende nacheinander ein halbstündiges warmes Fußbad, worauf alle krampfhaften Leiden schwinden.
Recht oft kommt es vor, daß Leute, die früher an *Fuß- und Wadenkrämpfen* oder Krampfadern gelitten haben, ohne weiteres alle Schmerzen verlieren und jahrelang nichts mehr spüren. Dafür steigt der Krampf in den Unterleib, in den Magen, zum Herzen und in den Kopf und spottet dann aller ärztlichen Mittel. In diesem Falle helfen eine Reihe Farrenfußbäder; sie ziehen den Krampfstoff hinunter und hinaus.

Teeregeln (1942)

Auf einen Eßlöffel voll Tee kann man ungefähr 1 Deziliter heißes Wasser schütten, läßt ihn etwa zehn Minuten ziehen. Nimmt man etwas mehr, so schadet es nicht, da keine giftigen Kräuter verwendet werden. Für schwachen Magen ist es immerhin besser, den Tee nicht zu stark zu nehmen.
Zucker darf überall beigemischt werden, wo nicht das Gegenteil bemerkt ist. Doch ist die Wirkung größer, wo kein Zucker verwendet wird. Brauner, gelber und schwarzer Zucker ist besser als weißer.
Oefters des Tags schluckweise genossen, wirkt der Tee immer besser als tassenweise. Bist du gehindert öfters davon zu nehmen, dann trinke wenigstens 3—4 mal täglich 1/2 Tasse. Im leeren Magen ist die Wirkung größer als im vollen.
Man achte darauf, daß die Tees an trockenem Ort aufbewahrt werden. Tees soll man jeden Tag frisch zubereiten.
Viele Teemischungen, welche unter Hinweis auf dieses Büchlein «Chrut und Uchrut» verkauft werden, sind nicht von mir hergestellt. Selbstverständlich übernehme ich für solche Tees keine Garantie.
Sämtliche von mir zusammengesetzte Spezialitäten tragen *ohne Ausnahme* auf der Packung meinen Namenszug.

Sammeln und Trocknen der Kräuter (1942)

Die *Kräuter* dürfen *nie naß* gesammelt werden. Geruchlose Kräuter trocknet man an der Sonne, riechende jedoch im Schatten, bis sie ganz dürr sind, dann jedoch setzt man sie einige Stunden der Sonne aus, um so die Pilzbildung zu

verhüten; aufbewahren soll man sie nie an feuchten Orten, am besten in der Oberdiele leicht zugedeckt.
Wurzeln grabe man im Frühling oder im Herbst und säubere sie gut.
Kräuter, die an Sonnenhalden wachsen, sind immer stärker als jene der Schattenseite; ebenso sind Kräuter aus Föhnlagen besser als jene aus nördigen Gegenden.
Wildwachsende sind besser als Gartengewächse.

Drittes Kapitel

Allgemeine Hinweise zur Lebensführung

Was bekommt am besten als Frühstücksgetränk? (1942)

Es ist besonders wichtig, daß unsere erste Tagesmahlzeit kräftig und bekömmlich sei. Da ist als Frühstücksgetränk ein kräftiger Milchkaffee mit «Virgo», eine nach meinen Angaben zusammengestellte Mischung von Früchten und Cerealien, zu empfehlen. Das wohlschmeckende «Virgo» ist ein rechtes Familiengetränk und besonders auch denen anzuraten, die reinen Bohnenkaffee nicht vertragen, wie z.B. Nervösen und Kindern.
«Sykos» dagegen ist der gute Feigenkaffee, ein gesunder Zusatz zum Bohnenkaffee. Ueber die Wirkung der Feigen lese man den Abschnitt die «Feigenkur».

Die Wegwarte (1933)

Die Wegwarte war bereits im Altertum als Heilpflanze bekannt. Aus der Wurzel der veredelten Wegwarte, der Cichorie, bereitete man schon im Mittelalter ein Kaffeegetränk. Es ist also keineswegs ein modernes Fabrikprodukt, sondern ein seit Jahrhunderten bekanntes Hilf- und Genußmittel, das auch zur Gesunderhaltung des Körpers seine Verwendung fand.
Von der veredelten Wegwarte werden nicht nur die Wurzeln, sondern auch die Blätter verwendet. Die Wurzel liefert durch den Röstprozeß das bekannte Genußmittel, das wir unter dem Namen *«Zichorie»* kennen und das sich zu einem hervorragenden Kaffeezusatzmittel entwickelt hat. Ihre weite Verbreitung verdankt die Zichorie hauptsächlich ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften. Sie hat insbesondere appetitanregende, die Verdauung günstig beeinflussende Wirkung.

Eichel-Kaffee (1912)

Pfarrer Kneipp empfiehlt solchen als den besten, schmackhaftesten und nahrhaftesten Kaffee. Seither haben gerade reiche Leute den Eichelkaffee aufgekauft, sodaß er schwer zu beschaffen ist.

Man schüttelt die reifen Eicheln von den Bäumen, legt sie an die Sonne, bis sie aus dem Beckeli fallen, zerhackt sie, wenn sie noch grün sind, dörrt sie an der Sonne oder auf dem Ofen und mahlt sie mit der alten lieben Kaffeemühle genau wie die Kaffeebohnen und siedet sie *gleich anfangs, wenn man das Wasser «übertut»* nicht erst am Schlusse. Es braucht dann auch kein «Päckli» mehr.
Dieser Kaffee ist zum Unterschied von dem öden Malzkaffee recht stark und kräftig und so gesund, daß man ihn auch unbedenklich den Kindern geben darf. *Also auf ihr Buben in die Eicheln!*

Für alte Leute (1934)

ist der **Schlaf** sehr wichtig, denn im Schlafe wird das Blut entgiftet von vielen schädlichen Stoffen; fehlt der Schlaf, dann bilden sich allerlei Krankheitsstoffe und daraus viele Beschwerden.
Vielen hilft zum Schlafe ein Glas guter Wein am Abend, andere erreichen das Gleiche mit einem warmen Fußbad. Viele schlafen gut, wenn sie auf den Hinterkopf eine zerquetschte, etwas angewärmte Zwiebel auflegen oder einen Knoblauch. Andern hilft eine Tasse Melissen-Tee. Viele schlafen leicht, wenn sie ein paar Socken in heißen Essig tünken, auswinden, anziehen und dann über diese ein paar wollene Socken ziehen und so ins Bett gehen.
Die zweite Lebensbedingung für alte Leute ist stets richtiger *Stuhlgang und Urinabgang*; ohne diese 2 Dinge kommt entweder baldiges Ableben oder ein Alter von Elend und Schmerzen.
«Junge Leute können sterben, alte müssen sterben», heißt das Sprichwort. Der Tod ist für gläubige Christen nichts schreckliches, überhaupt kein eigentlicher Tod, sondern ein Uebergang zur Unsterblichkeit und ewiger Jugend.
Alte Leute haben oft Eigenheiten, aber junge gewöhnlich noch mehr; man soll diesen Eigenheiten Rechnung tragen und Geduld üben, denn dies bringt Rosen, wenn man selber einmal alt ist.

Schokolade und Kakao (1912)

lieben grosse und kleine Kinder; wo sie ein paar Rappen bekommen, wird Schokolade gekauft, und wenn den Eltern Geld gestohlen wird, geht's gewiss auf in Schokolade und Biberli. In Fabriken und weiblichen Geschäften schlekken viele wie alte Rosse den ganzen Tag die schwarzen Täfeli; als Zeichen beleckter Kultur findest du auf allen Strassen Schokoladepapier und Schokoladehelgeli. Hat einmal jedes Liseli und Babeli Stimmrecht und willst du Grossrat werden, so kauf ihnen ein Fuder Schokolade, und sie stehen begeistert für dich ein, wärest du auch röter als Bebel und schwärzer als der älteste Jesuit.
«Kräutermann, was hältst du von der Schokolade?» fragte mich eine Mutter. Hier meine Meinung, die auf Erfahrung beruht:
1. Die Schokolade nützt jenen Personen, die an Durchfall (Abweichen) leiden, denn sie verstopft.
2. Sie nützt ganz gewaltig den *Schokolade-Fabrikanten*, welche sich mehren wie die Briemen im Sommer.

3. Sie nützt besonders den *Ärzten*, welche dadurch eine zahlreiche Kundschaft bekommen. Die Schokolade bewirkt eben Verstopfung, der öftere Genuss macht die Verstopfung bleibend; die Verstopfung ist aber die Mutter der Hälfte aller Krankheiten. *Schokoladekinder werden mit der Zeit alle magenkrank.*
So, jetzt weisst du, was von der Schokoladeschleckerei zu halten ist. Wer somit die Gesundheit der Kinder verderben will, reiche ihnen oft Schokolade; wer sie fördern will, geben ihnen Früchte aller Art, Nüsse, Feigen, Orangen, Datteln, Äpfel, Birnen usw.
Vielleicht kommt jetzt ein findiger Fabrikant auf den Fenchel, mischt ihn der Schokolade bei und entfernt dadurch die Gefahr der Verstopfung. Dann allerdings hätte ich vom Standpunkt der Gesundheit aus nichts mehr einzuwenden.

Fleisch, Fleisch, Fleisch! (1924)

Fleisch zu Mittag, Fleisch am Abend, ein Würstli z. Vesper; Fleisch, auch wenn's noch so teuer ist; Fleisch, auch wenn's der Metzger kaum mehr auftreiben kann! Fleisch für die Kinder sogar! Fleisch, bis die Parlamente ratlos dastehen und nicht mehr wissen, woher bekommen!
O weh, der Magen schafft nicht mehr, die Därme sind geschwächt, beständige *Verstopfung* oder entsetzlicher *Durchfall* ist auf dem Platz; man rennt zu den Ärzten, zu den Apothekern, zu allen Quacksalbern und Spekulanten diesseits und jenseits des großen Wassers, schluckt Pillen, Gifte, massiert, badet, jammert und heult, ruft aber dennoch: Fleisch, Fleisch will ich, täglich Fleisch!
Geht's nobel zu und her, so gehören mindestens *dreierlei Fleisch* auf den Tisch, natürlich jedesmal in einem andern Teller, aber leider nicht in einen andern Magen; *zweierlei Fleisch* verlangt die «bürgerliche Küche». Nur *einerlei Fleisch* gilt schon als arm oder unzivilisiert.
Aber der Kopf ist so eingenommen, der Leib so voll, der Schlaf so unruhig, die Laune so übel. Darum einen starken Wein her, oder einen Schnaps, der zerteilt alles! Aber die Verstopfung will nicht weichen. Also wieder zum Doktor! Aber eineweg Fleisch, Fleisch, Fleisch! Fleisch unter allen Umständen!
Bis vor 100 Jahren konnte die kathol. Kirche noch zwei *Abstinenztage* in jeder Woche festhalten, Freitag und Samstag, an denen jeder Fleischgenuß untersagt war; dazu kamen noch die *Fronfasten*, je drei Tage in jedem Vierteljahr; vom Aschermittwoch bis Ostern verlangte sie Enthaltung von Fleischspeisen mit Ausnahme der Sonntage, somit 40 *Tage lang*. Es gab eine Zeit, wo diese Fasten samt Abbruch gehalten wurden in der ganzen Christenheit; damals wußte man nichts oder weniger von Verstopfung und dem langen Schwanz der Krankheiten, welche die Verstopfung mit sich führt, das Fleisch war wohlfeil, die Lebensdauer länger, das Aussehen besser.
Im 19. Jahrhundert aber beschworen Pfarrer und Kapläne zu hunderten und tausenden den Papst, das Fleischverbot zu mildern, indem sie riefen: *«Das Verbot wird nicht mehr eingehalten, kann nicht mehr eingehalten werden, alles will Fleisch, man steinigt uns, um Gotteswillen, mildere das Gebot!»* Und die Dispens wurde notgedrungen erteilt, so daß jetzt nur noch der Freitag in jeder

Woche übrig geblieben ist; von den 40tägigen Fasten aber blieben noch die drei letzten Tage der Karwoche. Und wie schwer erträgt man diese! Wie viele halten selbst den Freitag nicht mehr!

Die Gebote Gottes und der Kirche sind aber begründet in der ganzen Natur. Naturgesetz und positives Gesetz kommen schließlich vom gleichen Gesetzgeber, dem Schöpfer der Natur, und jede Übertretung rächt sich selbst. *Wer auf dem Kopf steht, dem steigt das Blut in den Kopf, auch wenn er Dispens erzwungen hat, und wer sich schneidet, wird bluten, auch wenn er den Dispensschein in der Tasche trägt,* und wer die nun einmal in der Menschennatur begründeten Speisegebote nicht achtet, wird den Schaden in seiner Natur erfahren müssen. Aber da hör ich von allen Seiten jammern: *«Gerade die Fastenspeise kann ich am wenigsten ertragen; diese beschweren meinen Magen, stoßen mir auf, machen mir übel, also Fleisch her, Fleisch!»*

Welche Fastenspeisen, ihr Seufzerbrüder? Nicht wahr, Eier, Mehlspeisen, Käse, alles triefend von Butter oder Margarine oder sonst einem Fett. Ja, wenn du nach einem solchen Mahle Holz spaltest oder den Acker umgräbst oder Heuburden einträgst, wirst du es verdauen können, wenn dein Magen nicht schon geschwächt ist durch die ewige Fleischkost.

Bringt deine Arbeit jedoch keine große körperliche Anstrengung mit sich, so wirst du die genannten schweren Speisen eben vermeiden müssen. Soll ich dir leichte und erträgliche und doch nahrhafte Fastenspeisen nennen, so schlage ich dir mit Pfarrer Kneipp sel. vor:

1. *Habermus*, die Nahrung unserer Väter. «Chund Chinder, essid Habermus, wachsid und trüjid», ruft der alemannische Dichter Hebel. Moderne Dichter, Klaviere und Schulgesetze, diese Erzeugnisse einer überreizten Kultur, mag ich sonst nicht ausstehen, aber Hebel ist kein moderner Mondscheindichter, der hohle Bäume und Kellnerinnen ansingt!

Herrje, Habermues, das mag i nit! Warum nit? *Es schmeckt mir nit.* Aber schmeckt dir das Kopfweh, das Magenreißen, das Aufstoßen und ein früher Tod? Schmecken dir die Pillen und Gütterli? Schmeckt dir die Doktorrechnung? Probier's acht Tage, dann bist du's gewöhnt, und ziehst dein Habermus allen Hochgerichten und Zuckereien vor.

An Habermus gewöhnte Leute sind gesund wie Bulgaren, bei Humor wie der Gaißbub, schlafen wie Bären, aber sind nicht bärbeißig und stechig. Habermus-Kinder sind rotwangig, pausbackig und schauen drein wie Gottes liebe Sonne im schönen Heuet.

2. *Gerste, Erbsen* und *Bohnen* zusammen gesotten, etwas Sellerie, Peterli, Schnittlauch drin, geben eine schmackhafte Kraftsuppe; 2—3 Teller voll zu Mittag sättigen den stärksten Mann und halten ihn gesund. Das ist die Suppe der Väter und der natürlichen alten Zeit; diese Suppe machte Männer wie Eisen — und Frauen, die nach dem 12. Kinde noch stark und kerngesund waren wie Eichen.

3. *Alle Arten Gemüse, frisches und gedörrtes Obst,* dürre Schnitz und Birnen, dürre Zwetschgen, Feigen, Weinbeeren bilden ein leicht verdauliches und gutes Fastengericht. Und erst die Kartoffeln, frisch aus der Pfanne!

Fleisch sollte *nicht die Regel, sondern die Ausnahme sein,* wie es bei den Vätern war. Nur durch solche Lebensweise wird die Verstopfung mit ihrem ganzen Anhang von Weh sicher und dauernd behoben oder verhütet.

4. Sehr zuträglich sind alle *Präparate von Maggi,* der in leicht verdaulichen Formen die Gemüse aller Art hergestellt hat.

5. Wer es hat und vermag, findet endlich in der *Milchsuppe, gerösteter Mehlsuppe* usw. Fastensuppen von hohem Werte.

Ich kenne einen Mann in den 40er Jahren, der verstopft war wie eine alte Weinflasche; keine Pille und kein Gift half mehr auf die Länge. Da brachte es das Geschäft mit sich, daß der Mann ein Vierteljahr unter den Bauern des nördlichen Frankreichs leben mußte. Dort bekam er kein Fleisch mehr, aber Milch, viel Gemüse, Habermus, Dünnbier. Diese Lebensweise stellte ihn vollständig wieder her.

Hätten wir die 40tägigen Fasten noch in der alten Strenge und dabei die Fastenspeisen der Alten, so wären 60 Prozent aller Arzneien überflüssig. Die Alten hatten an gewissen Tagen das magro stretto: an diesen Tagen durfte überhaupt nichts von warmblütigen Tieren genossen werden, weder Eier, noch Butter, noch Milch und Käse, somit ganz vegetarianische Kost. Das heilte auch die verstopftesten Sünder.

Also auch hier wieder Pfarrer Kneipps Grundsatz: *«Zurück zur Natur!»*

Sehr schädlich ist endlich die **Vielerleiesserei**. Heutzutage gehört es zur Kultur, ja, zum Anstand, zum Gebildetsein, mindestens siebenerlei Speisen aufzutischen; der letzte Arbeiter klagt über Majestätsbeleidigung, wenn ihm nur eine Suppe, und wäre sie noch so dick und stark und tief, aufgetragen wird. Und doch nähren 2—3 Teller voll Gsöd-Suppe (Gerste, Erbsen und Bohnen) mehr als sieben Gerichte. Diese vielen Gerichte kommen *ganz bestimmt im gleichen Magen zusammen* (man mag noch so viel gesonderte Teller auftischen und noch so oft Messer und Gabeln wechseln) und bewirken dort genau eine Gärung wie in den *s. v. Saustanden*; die entstehenden Säuren greifen die Wände des Magens und der Gedärme an, die vielen Gase aber dringen im ganzen Leib herum, machen Unbehagen, verhocken oft und bilden so Krankheitsstoff, weshalb ein alter Dichter den *Tod* sagen läßt, *der Koch liefere ihm mehr Leute als Krieg und Pest.*

Damit Fleischesserei und Vielerleiesserei ihr Ziel ja nicht verfehlen können, dafür sorgt die Katz, die jeder andere bei sich trägt, es ist die *Bequemlichkeit* und *Weichlichkeit*; **man will nicht mehr zu Fuß gehen**, selbst wenn man Zeit genug hat dazu und das Wetter ganz ordentlich ist; vor einer Stunde Entfernung erschrickt Alfred mehr als ehedem sein Großvater vor 20 Stunden. Leute, die im Welschland Würste verpacken und Flaschen spülen lernten oder einen oder zwei Titel führen, wollen außer dem Schirm, den sie meist vergessen und der jedenfalls 500 Gramm nicht übersteigen darf, *kein Paket* mehr tragen. Einen Pack tragen gilt schon als unanständig; warum nicht? Es befördert das Laufen, Tragen und Arbeiten, die Verdauung und damit die Gesundheit, ist somit den Modeanschauungen des 20. Jahrhunderts zuwider. Der *Götze unserer Zeit,* vor dem die große Masse der Gebildeten und Halbgebildeten das Weihrauchfaß schwenkt und die Knie beugt, die Armee der Eingebildeten, Glacé-

herren, Schleierfräulein, Gecken und Pomadehelden, aber auf dem Bauche liegt, ist eine auf Rädern gehende, breite, über und über mit Schokoladepapier und Romantiteln behängte, innen übervolle *Saustande* mit einem Gasinhalt, der für 20 Motoren genügt.

Ein Ideal muß der Mensch nun einmal haben, und etwas betet jeder an, oft, ohne daß er's merkt. Ist dies Ideal nicht Gott, der Schöpfer und Erlöser, so ist's der Unsinn in irgend einer Gestalt und damit das Tötende und Bindende und Krank- und Siechmachende.

Fleischesserei, Vornehm-Fresserei und Viel-Tellerei haben hauptsächlich die studierten Leute eingeführt. Die Viel-Tellerei findet man in allen Instituten, wo man den jungen Leuten nebst der Vielwisserei auch die Vornehmtuerei und Vieltellerei aufnötigt, bis auch sie verbildet sind. Später können sich die wenigsten mehr vom Hunde losmachen, lieben bis in die alten grauen Tage die hochmütigen, kleinen Tässeli und Löffeli, wollen frisches Tischtuch und möglichst viel Teller und fressen wie Hunde von allen Gerichten, auch wenn zehnerlei kommen. Und diejenigen, die von Standes wegen anderen ein Vorbild sein sollten, sind oft gerade die schlimmsten. Uns scheint, der Herrgott sei jetzt daran, die Freßkerle noch zu lehren, aus großen Tassen zu trinken und mit *einem* Teller sich zufrieden zu geben. Nirgends findet man weniger natürliche und ganz vernünftige Leute als unter den Gebildeten. O glückseliger Bauernstand, dein größter Miststock stinkt bei weitem nicht so arg wie der Hochmut der Gebildeten! Nicht umsonst wollte unser liebe Herrgott im *Stalle* auf die Welt kommen!

Soll ich in kurzen Worten alles fassen und zugleich ein unübertreffliches, *absolut sicheres Muster* gesunder und vernünftiger Lebensweise aufstellen, so sage ich, **zurück zu Christus, dem Herrn**, *der auch einen menschlichen Leib haben wollte wie wir*, die gleichen menschlichen Bedürfnisse von Natur hatte wie wir (mit Ausnahme der Sünde), Hunger und Durst, Hitze und Kälte empfand, arbeitete und müde wurde; Christus, der Herr, ist auch das vollendetste Muster für das *rein natürliche Leben*, das Ideal eines Menschen.

Ecce homo, seht, welch ein Mensch! Der Gottessohn war einfach und natürlich in Nahrung und Kleidung, aß mit den Fischern, den Taglöhnern, was sie gerade hatten, konnte auch, wenn es die Umstände verlangten, bei der Hochzeit zu Kana Wein spenden, aber auch 40 Tage fasten, an der Tafel des Pharisäers sitzen, aber auch lange und beschwerliche Fußreisen machen Land auf, Land ab, und hungern bis am Abend, warnte in der Erzählung vom reichen Prasser vor Völlerei und Trunkenheit, gab den Aposteln den Rat: *«Esset, was euch vorgesetzt wird»*, war so anspruchslos in Speise und Trank und Nahrung, daß Er von sich sagen konnte: *«Die Füchse haben ihre Höhlen und die Vögel ihre Nester, aber der Menschensohn hat nicht, wo Er sein Haupt hinlegen kann.»*

Er wollte nicht, daß der Mensch krank sei, sondern heilte die Kranken und stellte die verlezte Natur wieder her, freilich nicht mit Kräutern und nicht mit Gift und nicht mit Bädern, sondern durch *göttliche* Kraft. Aber gerade der Umstand, daß Er Wunder wirkte, um die Menschen gesund zu machen, beweist, *daß Er die Menschen gesund haben wollte* und daß es gegen Gottes Willen geht, wenn man durch unvernünftige Lebensweise den Leib krank und siech macht.

Christus, der Herr, als Ideal des körperlichen und geistigen Lebens, bewahrt die Anhänger der Naturheilmethode vor Verrücktheiten, vor Einseitigkeiten, vor Verwilderung und Waldteufeleien!

Also: auch *hier kann niemand ein anderes Fundament legen als jenes, das gelegt ist, d.h. Jesus Christus. Und wer nicht mit Ihm sammelt, der zerstreut.*

Nervosität (1913)

sei die Hauptkrankheit unserer Zeit; wer irgendwie höhere Bildung oder Einbildung verraten will, hält es für ganz unanständig, ohne Nervosität herumzulaufen; will der Arzt das Vertrauen einer höhern Luise gewinnen, braucht er nur sie nervös zu erklären; sie wird die bittersten Pillen honigsüß finden, das Corset aus lauter Freude noch viel enger schnüren und abends noch eine Stunde länger Romane lesen, den Kaffee dreimal so schwarz trinken und 7 weitere Modezeitungen bestellen; denn jetzt darf sie im großen Hühnerverein auf dem obersten Stängeli sitzen und selbstbewußt auf die Gaxen der unteren Seddel herabschauen. Nervosität gilt im Gaxenverein so viel wie eine Schelle bei Kühen und Gaißen.

Für die nervös sein wollenden schreibe ich daher nicht. Dagegen gibt es eine Menge braver Leute, welchen gewisse Aerzte die Etiquette *nervös* angeheftet haben, und die es entschieden nicht sind, wie schon Vater Kneipp sel. betonte. Wieder andere sind durch die vielen sauren Aepfel nervös geworden, die sie beißen mußten, andere durch Mangel an Schlaf und Ruhe und Anstellung in einem Wespennest als Kassier, Kontrolleur oder Oberwäspi.

Wo wird die Nervosität gezüchtet?

Oft schon im *Elternhause*. Der 10-jährige Hans bekommt zum Kaffee schon die Hälfte *schwarzes*, ja sogar die 5-jährige Elise, und das täglich. Die Eltern haben es ganz richtig einstudiert, wie sie ihre Kinder mit der Nervosität adeln können. Um schneller zu diesem Adel zu gelangen, dürfen Hans und Elise bis abends 9, ja bis 10 Uhr auf sein. Im Bette sind sie dann *schwer mit Decken belastet*, und die Fenster bleiben sorgsam *geschlossen*, damit der Adelsduft ja beisammen bleibe.

Oefters hilft die *Schule* treulich mit, die Nervosität zu pflegen; und hier liegt die Schuld nicht bei den Lehrern, welche ja die Gejagten und Gehetzten, Kontrollierten und Inspizierten und oft noch Kujonierten sind, sondern bei den obersten Befehlshabern und Gesetzgebern, welche aus der Volksschule eine Universität machen und allen Kram von den alten Aegyptern her bis zu den Eskimos den Kleinen in Parisersauce vorsetzen. Um ja die Wirkung zu sichern, ist mancherorts durch behördliche strenge Ordnung sogar festgesetzt, daß an ein und demselben Vormittag 4 Schulstunden nach einander gehalten werden. Mich dauern Lehrer und Kinder; aber die obersten Zwingherren sollten selbst 10 Jahre zur Strafe so Schule halten müssen und dazu noch alles ganz genau wissen, was sie den Kindern zu wissen befehlen.

Immer und überall wird gejammert über zu große Belastung der Schule, aber abrüsten will man nicht, wegen, wegen? — hört es, ja wegen dem — *Rekrutenötli.* —

Aber all die Plagerei und Hetzerei in der Volksschule ist wie ein Kaninchen gegenüber einem preußischen Husar verglichen mit der nervösen Jagerei, Hetzerei und oft geradezu Tyrannei der *höhern Schulen*. Große Talente springen über den Hag, Faulenzer schlüpfen unter dem Hag durch, die große Masse aber bleibt in den Dornen stecken und trägt zeitlebens irgend ein Uebel herum vom studieren, sei es eine Brille, oder Magenleiden oder Kopfweh oder Lungenleiden. Für jedes Fach ist ein tüchtiger Professor da, der oft von Himmel, Erde, Weltall nichts sieht als nur sein Fach, und darin seinen Baal und sein Alles findet; aber für die Gesundheit ist kein Professor da, oder man übergibt die Sorge dafür höchstens einem ganz jungen Schnepfen, der nichts merkt, bevor die Zöglinge umfallen.

Dazu kommt noch die *Anstaltskost*, Fleisch und Fleisch und immer Fleisch, dagegen grünes Gemüse, Schnittlauch, Sellerie, Peterli, Rüben, Kohl etc. selten, weil die Zubereitung eben umständlich ist. Weh aber dem Zögling, dem einmal über diese Kost ein Wort entschlüpft ist! Alle Vergehen des eidgenössischen Strafgesetzbuches gelten als Tugenden gegenüber jenem unbedachten Wort. In dieser Dressur, fern vom lieben besorgten Mütterlein, weilt der Student 4, 6, 8 Jahre und wird *nervös*.

Jetzt hat er's gelernt, nervös werden und kann sich darin selbst fortbilden. Er tut es gewissenhaft, indem er vor *10, 11, ja 12 Uhr nicht mehr zur Ruhe geht*; er wird *Vereinsmeier* und muß an Sitzungen und Versammlungen mitraten bis 10, 12 Uhr. Er gewöhnt sich an *Alkohol* aller Art und haut tüchtig auf seine Nerven; täglich will er seinen *schwarzen Kaffee*, denn wozu ist er jetzt ein Herr, wenn er seine Nerven nicht reizen kann? *Sie* aber denkt, ich meide den Alkohol und trinke dafür täglich *Schwarztee* oder sonst Chinese und ruiniert sich ebenso gründlich, liest *Romane*, bis ihr der Kopf heiß wird und kann dann nicht mehr schlafen.

Endlich kommt noch das Gestribel und Gestrabel und klimpern und musizieren, bellen, telephonieren, springen und hasten, surren der Maschinen, Motoren, Auto u.s.w., der ganze Hexensabbath des 20. Jahrhunderts, um alles nervös zu machen.

Wie heilt man die Nervosität

Nur durch jahrelanges, vernünftiges, naturgemäßes Leben und Vermeidung aller Ausschweifungen.

1. *«Am achti is Bett machti»* sangen unsere Voreltern, und dabei meinten sie, der liebe Gott habe die Nacht gegeben zum schlafen und den Tag zum schaffen; wer nicht von Berufswegen in den Nachteulenverein gehöre, wie Füchse, Marder, Igel, Nachtwächter und Feldhüter, Mond und Sterne, sündige gegen die Natur, wenn er die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht mache. Die Helden von Sempach und Murten waren nicht nervös, und die Zischgeli vom Stoß schon gar nicht. Jetzt hat man die Natur auf den Kopf gestellt und den Herrn der Schöpfung in die Nacht.

Nach 8 Uhr sollte man keine geistige Arbeit mehr verrichten, keine Schulden und Dividenden ausrechnen, auch keinen Jaß mehr machen (o weh!), keinen

Chib mehr anzetteln, keine Zahlungsbefehle mehr empfangen, keinen neuen Verein mehr stiften und keinen Zeitungsangriff erwidern und kein Wäspi mehr angreifen. Um 9 Uhr soll man zur Ruhe in Gottes Namen in's gut gelüftete, ungeheizte Zimmer und bei offenem Fenster schlafen (außer bei Nebel). Wer das nicht will, dem hilft kein Nervosan.

2. *Salz* nur in geringer Menge brauchen, Pfeffer vermeiden, Bohnenkaffee, Schnaps und viel Alkohol den andern überlassen.

3. Möglichst viel *Obst und Gemüse* genießen.

4. Wer's hat und vermag, soll *andern Leuten Freude machen* durch stille Wohltätigkeit, denn das gibt Freude und frohe Gesichter, und das wirkt mächtig mit zur Heilung, vertreibt Griesgram, Grillen und Gespenster.

5. Viel Bewegung in der frischen Luft, besonders im stillen Walde und zwar «barköpfig».

6. Endlich hat der liebe Gott noch *einige Kräutlein* erschaffen, die im Kopf «ring» machen und das Herz stärken, es sind dies das *St. Benediktskraut* (Geum) in all seinen Arten, das *Frauenmänteli* (beide Alchymilla), die *Pfeffermünzarten*, alle Arten *Malven* (Chäslichrut, Chäspappeli) und die *Ehrenpreise* aller Art. Leg in's Kopfkissen 1 Wisch *Farnblätter*, grüne oder dürre, sie bewirken oft Schlaf. — Vielen helfen grüne *Haselnußblätter* im Kissen.

7. Wo die Nervosität *hochgradig* ist, so daß man fast gar nicht schlafen kann, hilft nur noch ein längerer Aufenthalt im stillen Gebirge; geh den ganzen Sommer mit dem Gaißer, iß und trink und schlaf mit ihm, lies nicht mehr als er und schreib nicht mehr, jauchze mit ihm und nimm ihn dir zum Vorbild, dann wirst du geheilt. Kannst du's nicht exakt so machen, so mach's wenigstens unexakt!

Will ich alles Gesagte zusammenfassen in *ein* Wort, so ist dies der Ausspruch von Pfarrer Kneipp:

Zurück zur Natur!

Aber nicht zurück zur Natur der Neger und Menschenfresser, sondern zurück zur Natur des christlichen Mittelalters, zurück zu der in Christus erlösten und geadelten Natur. Denn auch hier *«kann Niemand einen andern Grund legen als den, der schon gelegt ist, in Christus.»*

Nervosität (1924)

Durch lange Erfahrung eines bessern belehrt, ändere ich hier den früheren Artikel.

Nervosität ist nie Ursache, sondern Wirkung, somit muß dies Elend anders behandelt werden. Ursache der Nervosität ist ein Krankheitsstoff, der die Nerven einwickelt und durchdringt und so krank macht. Dieser Krankheitsstoff entsteht auch hier fast immer aus schlechter Tätigkeit der Nieren, der Blase, öfter auch des Magens und der Gedärme und der Leber. Will man somit die Nervosität heilen, so müssen 1. diese Organe zuerst in richtigen Stand gesetzt werden durch die schon besprochenen Kräuter; 2. der Krankheitsstoff muß ausgezogen werden, was am besten durch die Mailänder-Pflaster (mouches de

Milan) geschieht, die man in allen Apotheken haben kann. Diese werden je zwei auf beiden Seiten der Ohren ausgelegt bei *Kopfnervosität*; sind auch die *Rücken-Nerven* angegriffen, legt man je drei Pflaster auf beide Seiten des Rückens; in Zeit von 12—18 Stunden gibt es große Blattern voll Brandwasser; man sticht mit einer Nadel hinein, wobei es oft literweise herausrinnt. Ziehen die Pflaster nicht, dann ist die Blutzirkulation schlecht und muß durch vierwöchentlichen Genuß von Lapidar hergestellt werden, alsdann ziehen die Pflaster gut.
Nervosität zeigt sich am häufigsten bei geistig stark angestrengten Personen, die zu wenig Schlafzeit haben; klappt es dann bei diesen Leuten nicht in den Nieren, so geht eben der Krankheitsstoff, den diese absondern, in den Kopf.
Es werden aber auch Leute nervös, die durchaus keine oder wenig geistige Tätigkeit, jedoch Schlafzeit genug haben. Bei diesen ist entweder der Magen schuld oder die Gedärme oder die Nieren. Danach sind sie zu behandeln.

Hütet euch vor Zementböden!!! (1912)

Es ist jetzt Mode, in Küchen, Gängen, Kellern, Waschküchen, Metzgereien usw. Böden aus Zementplatten zu legen.
Diese Zementböden sind für 90 Prozent der Personen, die dort oft stehen und gehen müssen, die Quelle fortgesetzter Leiden in Hals, Zähnen, Kopf, Schluck, verursachen ungeheuer viel Krämpfe, Rheumatismen, Hexenschuß, Ischias; Frauen, die noch solche Böden fegen müssen und ohne Brett darauf herumknieen, bekommen oft fürchterliche Schmerzen. In manchen überfüllten Kirchen stehen zu spät Angekommene auf dem bloßen Zementboden des Ganges während der ganzen Dauer des Gottesdienstes, oft noch mit nassen Schuhen und klagen dann am folgenden Tage über allerlei Schmerzen.
Wer auf Zementplatten oder Guß arbeiten muß, soll sofort ein *dickes Brett* hinlegen oder Korklinoleum. Von Oktober bis Mai soll man solche Böden nur wischen, nie fegen oder dann zum voraus Arztkosten und Schmerzensgeld verlangen. Die *Gesundheitskommissionen* sollten hierauf sehen!
Wer's irgendwie vermag, sollte sich sofort einen Holzboden oder dichten Korklinoleumteppich legen lassen. Selbst Schweine, Hunde und Katzen erkranken auf solchen Böden.
Also hütet euch vor den Zementböden!

Der Traubenwirt von Winital (1934)

besaß einen eigenen, ausgedehnten Weinberg und schenkte nur eigenes Gewächs aus. Der letzte Wein im Fasse aber war wie überall minderwertig, und solchen wollte er schon seinem Rufe zulieb nicht ausschenken. Er machte ihn somit zu **Essig** und wußte diesen noch besser zu verwenden als den Wein; er gebrauchte ihn nämlich als Heilmittel.
Der Oberlehrer am Orte wurde öfters von argem **Schnupfen** befallen. Der Traubenwirt gab ihm den Rat, einen Liter Essig und einen Liter Wasser in der

Pfanne zu sieden; sobald er heiß war, mußte der Lehrer den Kopf drüber halten und über Kopf und Pfanne ein dickes Tuch, damit der ganze Dampf an den Kopf komme, so etwa eine Viertelstunde; daraufhin war der Schnupfen verschwunden.
Bei **Bronchial-Katarrh** mußte die gleiche Prozedur täglich 2 Mal wiederholt werden nur mit dem Unterschied, daß auch die Brust entblößt werden mußte; in 3 Tagen war der Katarrh weg.
Leute mit **schwachen Lungen, Anlagen zur Lungenschwindsucht** und zur **Tuberkulose** erhielten von unserm Traubenwirt den Rat, jeden Abend 3-5 flache Teller mit Essig im Schlafzimmer aufzustellen. Der Essiggeruch, der so die ganze Nacht eingeatmet wurde, erfrischte und stärkte die Lungen derart, daß die Leute nach Ablauf eines Jahres ganz gesund waren. Bei fortgeschrittener Tuberkulose dagegen konnte auch dieses Mittel nicht mehr heilen. Der Wirt kam auf dieses Verfahren durch einen Verwandten, der eine Essigfabrik leitete mit 200-300 Arbeitern, von denen keiner irgendwie an den Lungen zu leiden hatte. Wohl hatte auch er tuberkulöse Leute eingestellt, die jedoch alle genasen.
Der alte Gemeindeammann des Ortes beklagte sich beim Traubenwirt, daß er jeweilen im Bette **einen argen Biß** empfinde und kratzen müsse, worauf dann meist untertrags ein Brennen folge. «Da ist leicht zu helfen», lachte der Wirt, «stell' in deinem Schlafzimmer ein Geschirr mit Essig auf und einen Schwamm dazu und wasch' dir die Bißstellen damit, tu dies jeden Abend, so wirst du Ruh' haben.» Tat's und fand wirklich Ruh'.
Auf das hin wollte dessen Frau wissen, ob der Wirt auch etwas kenne gegen **Kopfschuppen**. Auch da wußte er Rat: «Nimm 2 Eßlöffel voll Essig und 10 Löffel voll warmes Wasser und wasch' und reib' damit täglich den Kopf ein, so werden die Schuppen verschwinden.» «Aber,» lautete die ängstliche Frage, «schadet das nicht etwa dem Haarwuchs?» «Im Gegenteil, die Haare kommen dann viel dichter.» Auch hier bekam der Wirt glänzend Recht.
Oefters kehrten Radfahrer zu beim Traubenwirt, die durch Fall oder Stoß **Verstauchungen** oder **Quetschungen** erlitten hatten. Diesen riet er seinen Essig an; sie mußten beständig Essigauflagen machen, worauf gewöhnlich in 10-15 Stunden der Unfall behoben war.
Der Wegmacher Sepp litt an **Schmerzen in den Handgelenken** und **am großen Zehen** und konnte nicht mehr arbeiten. Er, der sonst die Wirtschaften mied, kehrte diesmal beim Traubenwirt zu und erzählte ihm sein Leid. Dieser kurierte ihn auf folgende Weise: Er tauchte eine vierfach gelegte Serviette in heißen Essig und legte diese auf die leidende Stelle und erneuerte diese Prozedur, so oft der Umschlag kalt wurde; nach 24 Stunden war aller Schmerz verschwunden und der Wegmacher wieder an seiner Arbeit.
Der Säger Lunzi litt entsetzlich an **Hexenschuß** im Rücken und konnte weder stehen noch gehen und lag wie ein Stück Holz im Bette; seine Frau lief zum Traubenwirt, erzählte weinend die Sache und kam dann zurück mit einer Flasche Essig. Diesen wärmte sie tauchte ein leinenes Handtuch darin, wand es achtfach und legte es dem Manne auf die schmerzhafte Stelle und darüber hin ein trockenes, wollenes Tuch, worauf nach einigen Stunden der Schmerz fort war.

Bäder (1911)

Manche Leiden müssen durch Bäder ausgezogen werden und sind durch keine innere Medizin gänzlich zu heilen. Pfarrer Kneipp verwandte zu gewissen Bädern Kräuter. Die Römer schon kannten die Heilkraft der Reckholderbäder und der Erikabäder. Daneben gibt es noch eine ganze Menge anderer Pflanzen, die wirksam zu Bädern verwendet werden.

1) *Gegen alten Rheumatismus, Gicht, Ischias* verwendet man Bäder aus Reckholderkries, Heublumen, Brennesseln, Farn und Arnika. Dies alles wird 3 Stunden gesotten; das Bad dauert eine halbe Stunde; unbedingt nötig ist die kalte Dusche am Schlusse. Je nach der Hartnäckigkeit des Uebels sind 7-30 solcher Bäder erforderlich, jedoch nicht mehr als 3 in der Woche zulässig. Schwächliche Personen sollen nach 1 oder 2 solchen Bädern stets ein Forrenbad nehmen.

2) Gegen *Kräftezerfall*, sowie bei *ältern, schwächlichen Leuten und Genesenden* verwende man *Forrenbäder*. Grünes Forrenkries (weitaus am besten ist das Kries der Legförre oder Arle, die im Hochgebirge wächst). Zubereitung und Dusch wie bei Nr. 1.

3) Gegen *Flechten und Ausschläge* aller Art verwende man Bäder aus Erika (Brüsch) oder Storchenschnabel (St. Katharinachrut).

4) Gegen *Leiden des Unterleibs*, Entzündungen, Eiterungen, Flüsse, verwendet man Bäder in Frauenmänteli (Taumänteli).

5) Gegen *Wasserleiden* wirken ausnehmend gut Bäder in Katzenschwanz.

6) Gegen *Fuß- und Wadenkrämpfe, Krampfbeine*, gebraucht man Bäder in Farrenwurzeln.

Bäder 1, 2, 3, 6 verlangen mehrstündiges Sieden. Alle Bäder benötigen am Schlusse kalte Dusche oder Ueberspülung mit kaltem Wasser, sind aber sonst warm zu nehmen. Dauer 20-30 Minuten.

Der Lappländer im Parke von Kopenhagen und die Laubbäume (1934)

Ein berühmter und reicher Däne brachte vor nicht gar langer Zeit einen jungen Lappländer aus dem eisigen Norden nach Kopenhagen. Der Junge, der nie einen Baum gesehen hatte, war wie im Himmel ob der Pracht der nie gesehenen Bäume im Stadtparke. «Was ist denn das für ein Baum?» frug er, indem er auf eine 40 Meter hohe **Pappel** zeigte. Der Däne sagte ihm, daß es hunderttausende solcher Bäume gebe und gar viele Arten, zeigte ihm die wunderschöne Silberpappel und erklärte ihm, diese Bäume seien elastisch, der Sturmwind breche sie nicht, sie aber brechen den Wind und werden daher in langen Reihen angepflanzt an Straßen und Kanälen; ihr Holz sei das beste gegen Feuchtigkeit; sie halten den Boden und entwässern ihn, und oben nisten die Vögel.

Am Stadtweiher fiel dem Lappländer eine alte **Weide** auf, deren Stamm er und der Däne zusammen nicht umspannen konnten. «Was ist denn das für ein Baum?» «Hör, ohne die Weiden, deren es mehr gibt als bei euch Eisschollen, hätten wir keine Körbe, keine Zainen, keine Krenzen. Viele Menschen leben von der Flechtarbeit, die Bauern pflanzen sie am Wasser und brauchen die Zweige zum binden von allerlei kleinern Pflanzen und zum festigen ihrer Reiswellen;

diese Weiden gedeihen überall, wo es feucht ist, bis in die Gebirge und halten den Boden, damit die Lawinen und Bäche ihn nicht fortschwemmen.

Ganz besonders gefiel dem Eismannli die **Birke** mit dem feinen, zarten Laubwerk, in welchem beständig der Wind spielte. Der Däne erklärte ihm, dieser Baum bilde ganze Wälder, der Aufenthalt unter ihm sei sehr gesund, die Blätter seien eine köstliche Medizin gegen Wasserleiden, der Saft des Baumes sei ein nützliches Getränk gegen Wassersucht.

Am andern Ufer des Stadtteiches fielen dem Lappen die **Erlengebüsche** auf. «Wozu sind wohl jene?» Das ist der anspruchloseste Baum; er gedeiht zu Millionen an allen Wasserläufen, wächst schnell, wird er auch umgehauen, er wächst doppelt wieder nach; er hält den Boden, daß ihn das Wasser nicht fortreißt und entsumpft die Erde; ohne die Erlen wären weite, herrliche Ebenen nichts als Sumpf und Kies.

Beim Weitergehen bemerkte das Nordmannli einen **Haselnußstrauch** voller Nüsse. Dieser ist die Freude und hie und da auch das Leid unsrer Buben. Diese Nüsse werden von ihnen gesammelt und schmecken ausgezeichnet; aber wenn sie sich schlecht aufführen, nimmt der Vater eine Rute von diesem Strauch und haut den Buben durch; auch Mütter, die Ordnung haben wollen, bewahren so eine Rute in der Stube hinter dem Spiegel.

Staunen und Ehrfurcht ergriff den Jüngling, als er sieben gewaltige **Buchen** sah in ihrem herrlichen Laubschmuck. «Sieh, dieser Baum bildet stundenlange Wälder, verbreitet herrliche frische Luft, gibt uns starkes Holz für Schreiner und Zimmerleute und herrliche Heizung; Millionen haben Arbeit und Brot und Wärme durch ihn. Im Herbst ist er voll kleiner, ölhaltiger Nüsse, die vielen Waldtieren zur Nahrung dienen; sieh dort oben nisten die Vögel und dort springt das Eichhörnchen von Ast zu Ast.

Weiter drinnen gewahrte der Junge ein paar hohe alte **Eichen** von mächtigem Umfang und gewiß 40 Meter hoch. Der Däne erklärte ihm: «Das ist der stärkste aller unsrer Bäume, fest wie Eisen, sein Holz ist überaus geschätzt und teuer; ohne die Eiche hättest du nicht Eisenbahn fahren können, denn die Schwellen, auf denen die Schienen befestigt sind, bestehen aus Eichenholz; unsre Schreiner verfertigen daraus die dauerhaftesten und teuersten Möbel. Als er dem Jungen gar eine Eichel pflückte, rief derselbe: «Das sieht ja aus wie die Tabakpfeife meines Vaters; o wie schön, die nehm' ich mit heim.» Der Däne erklärte ihm, diese Eicheln geben einen gesunden Kaffee, in Ungarn mäste man damit die Schweine; die Heiden hätten diese Bäume für heilig gehalten und als Sitz der Götter angesehen.

Weiter oben stand eine hoher, alter **Kastanienbaum** mit Früchten in stacheligen Schalen. Der Lappe kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, als der Däne die Schale öffnete und die Frucht zeigte. «Dieser Baum bietet Millionen Menschen Nahrung, denn diese Früchte sind ungemein nahrhaft.» «Wozu aber diese Stacheln rings herum?» Ohne diese würden die Vögel und Eichhörnchen und Insekten alles wegfressen; da hat der allmächtige Schöpfer diesen Schutzmantel hinzugefügt; ist die Frucht reif, so fällt sie zu Boden, der Schutzmantel springt auf und wir können sie sammeln. Im Süden haben sie noch viel höhere Bäume;

beim feuerspeienden Berge Aetna ist ein Kastanienbaum, unter dem 200 Reiter samt den Rossen Platz haben.
Nun kamen sie zu einem alten **Nußbaum**, der voller Früchte hing. Der Däne zeigte ihm ein paar Nüsse, die er aus der Tasche holte, zerquetschte und reichte sie dem Jungen; wie die ihm gefielen! «Schau an diesem Baume wachsen solche Früchte; je weiter du dem Süden zugehst, um so mehr hat es solche Bäume; diese sind sehr kostbar; das Holz ist sehr schön und gibt die herrlichsten Möbel, die frischen Blätter sind heilsam denen, die sie auflegen bei Kopfschmerzen; die gesottenen Blätter reinigen das Blut, die Früchte sind, wie du siehst, sehr lieblich und nahrhaft.
Aber, woher habt Ihr denn all diese Bäume, wer hat sie gemacht?»
Derjenige, der die Erde gemacht hat und die Sonne und das Meer. «Da seid Ihr ihm gewiß recht dankbar?» — Dankbar? Dank gibt's bei den Menschen nicht!

Viertes Kapitel

Die Behandlung einiger Leiden und Beschwerden

Ansteckende Krankheiten (1942)

Wenn Typhus, Cholera und andere Epidemien umgehen, genießt man täglich Knoblauch oder einen halben Teelöffel Bibernellpulver, oder Horstrinzenpulver, oder Angelikapulver, in Most, Wein oder Milch. Die Wurzeln werden zerschnitten und sehr stark gedörrt und dann in der Kaffeemühle gemahlen. Diese Stoffe zerstören eine Menge Krankheitskeime.
Sollte, was Gott gnädig verhüten wolle, die Pest umgehen, so versehe man sich mit Pestwurz (Tussilago, Petasites); es ist dies die Wurzel des großen Berghuflattich, dessen Blätter oft 50 cm Durchmesser haben, oben grün, unten weiß sind. Die Wurzeln müssen stark gedörrt werden und können dann gemahlen werden; eingenommen, erzeugen sie starken Schweiß; nur wer recht schwitzen kann, wird geheilt.

Blinddarmentzündung (1916)

wird schnell behoben durch Tee von Brombeerblättern oder Stechpalmen.
...(1923)
und sofortigem Auflegen von Mailänder-Pflastern.
...(1942)
wird manchmal schnell behoben durch Tee von Brombeerblättern oder Stechpalmen. In jedem Falle rufe man sofort den Arzt.

Blutstiller (1942)

Bei Magen-, Lungen-, Unterleibs- und sonstigen Blutungen helfen rasch folgende Kräuter als Tee genossen (stark sieden): die *Blutstillerin* (Sanguisorba), besonders die Wurzel, der grosse und der kleine *Weihwedel* (Globularia major et minor), beides Alpenkräuter, die *Steichrücherä* oder Sillur (Dryas octopetala), in den Hochalpen zu finden.

Blutstillen bei leichten wie bei schweren Verletzungen (1942)

Im ersten Augenblick herrscht bei plötzlichen Verwundungen mit starkem Blutverlust große Kopflosigkeit. Ist nicht gleich ein Arzt zur Stelle, weiß man für gewöhnlich nicht, wie man die heftige Blutung stillen soll. Möge sich jeder das folgende einfache, aber sichere Verfahren merken: Man nimmt ein Bäuschchen Watte, taucht es in heißes, natürlich ganz reines Wasser und legt es auf die Verwundung. Der Erfolg ist überraschend; selbst bei Verletzung der Pulsader hört momentan die Blutung auf. Nur Watte allein aufgelegt oder solche in kaltes Wasser getaucht, äußert nicht die gleiche Wirkung. (Wundarzt).

Mittel gegen Diarrhöe (1912)

(Abweichen, Durchlauf) bei *Menschen und Vieh.*

Baummoos gesotten und getrunken. *Buchs*, wie er in den Gärten wächst, gesotten und getrunken. *Brombeerblätter, grüne,* gesotten und getrunken. *Jungfernrebenblätter, Haselnußlaub*, grünes, gesotten und getrunken.
Wer's erträgt, kann Haselnußlaub oder Brombeerblätter oder Jungfernrebenblätter einfach mit Brot essen, ohne sie zu sieden, was manchem auf der Reise kann zu statten kommen.
Das beste Gegenmittel ist *Edelweiß* (4 bis 5 Blumen genügen) und das ihm verwandte bekannte *Katzentöpli* (Gnafalium in all seinen Arten). Siede diese Blumen tüchtig und trinke 1 bis 2 Tassen, und das Uebel ist gehoben. Mit Wein bereitet ist es wirksamer.
Ein *anderes Mittel* ist das in den Rietern wachsende *Wollgras*, das oben eine Krone von feiner weißer Wolle trägt; wird gesotten und getrunken.
(1927)
Als das beste Mittel, das in den verzweifeltsten Fällen hilft, habe ich die *Blutwurzel* erprobt (Potentilla tormentilla). Wird mit Wein gekocht getrunken.

Frauentee. *Weißer Fluß* (1912)

wird geheilt durch 4—8wöchige Kur mit folgender Kräutermischung:
4 Handvoll weißer oder gelber Taubnesseln (Lamium album), im Oberland Nachtschatten genannt;
4 Handvoll St. Benediktskraut (Geum urbanum oder alpinum), im Oberland Nagelchrut genannt;

2 Handvoll graues Fünffingerkraut (Silberkraut, Krampfkraut, Potentilla anserina);
2 Handvoll Frauenmänteli (Taumänteli, Alchymilla vulgaris).
Von dieser Mischung täglich dreimal je 1 Tasse voll trinken. Die Kräuter müssen jedoch *gesotten* werden, jeden Tag frisch.
Die ganze Mischung heißt einfach *Frauentee* und wird unter diesem Namen *von Hrn. Reichlin, Mels, verschickt. Dieser Frauentee entfernt auch die Krämpfe bei der Periode und mäßiget selbe, wo sie zu stark auftritt.*
Gegen weißen Fluß hilft auch fortgesetzter Genuß von *Weißklee* (Klee mit weißem Köpfchen, blüht auf Magerwiesen). Tee sieden und davon trinken.

Frauentee (1916)

Weißer Fluß, alle Unregelmäßigkeiten und Schmerzen der Periode werden geheilt durch eine 4—8wöchige Kur mit folgender Kräutermischung:
4 Handvoll weißer oder gelber Taubnesseln (Lamium album);
4 Handvoll St. Benediktskraut (Geum urbanum oder alpinum);
2 Handvoll graues Fünffingerkraut (Silberkraut, Krampfkraut, Potentilla anserina);
2 Handvoll Frauenmänteli (Taumänteli, Alchymilla vulgaris);
2 Handvoll Ackermünze (Mentha arvensis). Auch Gaisbart (Galium verum), Steinknöterich (Polygon). Quecken und Katzenschwanz arbeiten in diesem Fach gut.
Von dieser Mischung täglich dreimal je 1 Tasse voll trinken. Die Kräuter müssen jedoch *gesotten* werden jeden Tag frisch....
...Wer den weißen Fluß nicht entfernt, bei der schlägt keine Arznei an. Frauen, die viele Kinder haben, leiden viel seltener an diesem entsetzlichen Uebel als solche, die es mit den Französinnen halten!

Frauenleiden (1941)

Gegen «Weißen Fluß» und alle Unregelmäßigkeiten der Schmerzen der Periode gibt es ebenfalls heilsame Kräuter, welche diese Uebel heilen.
Besser aber als diese einfache Mischung, welche man sich selbst zusammenstellen kann, ist ein komplizierteres Rezept, das ich dem «Frauentee» oder dem «Frauenelixier» zugrunde gelegt habe. Wer sich also für ein solches wirksames Mittel entscheiden will, verlange eines dieser genannten Präparate.
Von dieser Mischung täglich dreimal je eine Tasse voll trinken. Die Kräuter müssen jedoch *gesotten* werden jeden Tag frisch.
Diese Mittel entfernen auch die *Krämpfe* bei der Periode und regulieren dieselbe.

Frostbeulen (1912)

und *aufgesprungene Hände* werden sicher und schnell geheilt mit Bädern oder Aufschlägen der *Mistel*; das Kraut soll man tüchtig versieden lassen.

Fussschweiss (1942)

ist die gesündeste Krankheit, die es gibt. Aller kranke Stoff geht bei diesen Leuten unten zur Fußsohle hinaus. Direkt vertreiben soll man ihn daher nie, sonst entstehen immer schwere und unheilbare Krankheiten, die so lange dauern, bis der Fußschweiss wieder hergestellt ist. Letzteres erreicht man mühsam durch viele Heublumenfussbäder.
Nur mildern darf man ihn, aber *nie, nie, nie* durch *kalte Fussbäder,* sondern durch Reinigung der Nieren, indem man Tee von wassertreibenden Kräutern trinkt, wie von Silbermänteli, Katzenschwanz, Maisbart, Schliessgras usw., oder unseren Nierentee.

Schwache Füße (1916)

Für Leute, die wegen vorgerückten Alters oder wegen überstandener Krankheit *schwach auf den Füßen sind,* wirken kräftigend *öftere Fußbäder in gesottenen Weidenrinden*; die Korbflechter geben solche billig ab.

Für Gallensteine (1912)

nehme man Nesselwurzel und auch Blätter; siede dieselben in der Milch einige Zeit und trinke dieses Wasser. Es führt die Gallensteine fort und führt auch sonst noch Wasser ab....
(1916)
auch Löwenzahnwurzel hilft sicher. Noch stärker wirken *Epheublätter,* in Wein gesotten (ja nicht in Wasser); davon nehme man *nach* jedem Essen 1 Eßlöffel voll ein, aber ja nicht mehr, da es sonst den Magen angreift.

Grippe (1923)

Hier werden immer angegriffen: Kopfnerven, Nieren, Blase, Lungen, öfters auch Herz und Magen. **Unser Grippe-Tee** hat alle, die ihn zeitig gebraucht haben vom Tode bewahrt und in kurzer Zeit geheilt.
Er enthält 3 Teile Stechpalmen, je 1 Teil Schließgraswurzel, weiße Taubnessel, Wermut, Salbei, Angelika, Wasserdosten, Pestwurz, Pfeffermünz, 3 Teile alpines Benediktskraut. — Man gibt dem Kranken jede Stund einen Schluck. — Die Hauptsache ist, daß *recht viel Wasser abgeht*; gelingt dies nicht trotz trinken des Grippe-Tees, dann heißt es aufpassen, sonst folgt der Tod. In diesem Falle arbeiten eben die *Nieren* nicht mehr; hier hilft jedoch ein einfaches Mittel. Nimm 2 Zwiebeln oder 2 Knoblauch, zerquetsche sie und lege sie roh auf beide Nieren und lasse sie 3—7 Stunden dort; die Nieren beginnen hierauf wieder zu arbeiten, und es geht viel Wasser ab. Alsdann kann auch keine Lungenentzündung mehr entstehen.

Nachwehen der Grippe

Viele Personen sind seit der Grippe nicht mehr recht wohl. Die einen lösen viel zu wenig Wasser im Vergleich zu früher; diese gebrauchen Zwiebeln und Knoblauch wie vorhin beschrieben. Andere sind schwach auf dem Herzen; diesen rate ich Lapidar mit ebenso viel Geum. Andere haben den Appetit verloren; diesen rate ich mein Magenpulver. Andere sind matt und haben kein rechtes Leben; diesen rate ich das einfache Lapidarpulver.

Geschwulste, die von der Sommerhitze herrühren (1911)

Ohne daß ein Tierbiß oder eine Verwundung oder Vergiftung vorliegt, beginnen die Füße aufzuschwellen oft bis über die Knie; bei andern sind selbst die Arme geschwollen, andern schwillt auf einmal das Gesicht unter großem Schmerze, zeitweilig mit Fieberbegleitung. Erschrick nicht, denn gefährlich ist es nicht, wenn auch schmerzlich. Die Geschwulste zerteilen sich bald, wenn du den *Storchenschnabel* (Geranium, Gottesgnadenkraut, St. Katharinenkraut) zerschlägst und auf die schmerzenden Stellen bindest. Dabei trinke fleißig Tee vom Taumänteli oder vom Chäslichrut oder die Blüten und Blätter der Winden. Statt des Storchenschnabels kannst du ein *Stuben-Geranium* zerquetschen und aufbinden; es ist dieselbe Pflanze — hilft bald.

Gegen Flechten, Räude, Rufen und Ausschläge (1912)

helfen folgende Kräuter:

1) Alle Sorten Wermut
2) Alle Sorten Storchenschnabel
3) Die Gartenraute (ruta graveolens)
4) Nielenblätter
5) Erikabüschel (Brüsch).

Eine oder mehrere dieser Sorten zusammen werden tüchtig gesotten; damit werden die schadhaften Stellen oft gewaschen, darauf werden Ueberschläge gemacht, oder es wird darin öfters gebadet. Je nach der Größe des Uebels kann die Heilung 1—5 Wochen brauchen.

Herzleiden (1912)

Pfarrer Kneipp sel. wußte aus Erfahrung, daß 90 Prozent Leute, denen man weisgemacht hatte, sie seien herzleidend, ein ganz gesundes Herz haben; dennoch klagen sie über Schmerzen in der Herzgegend.
Dieser Schmerz und diese Bangigkeit rührt oft her von *hartem Stuhlgang*; bei der ewigen Fleischesserei unserer Zeit kommt dies Uebel entsetzlich viel vor. Hier hilft Kneipp's *«Wühlhuber»*, die Feigenkur.
Ist keine Verstopfung da, bist du aber früher Fußkrämpfen unterworfen gewesen und jetzt nicht mehr, so ist das Leiden *krampfhaft*; hier helfen dir sicher Fußbäder in Farrenwurzel.

Ist weder das eine noch das andere der Fall, bist du «auf den Zug gesprungen» oder hast mit einem Schnellzug auf die Wette gerennt, oder dich «überlupft», bist von einem Säntis heruntergerannt, als ob zehn Kosaken dich verfolgen, dann darfst du glauben, daß dein Herz wirklich angegriffen sei. In diesem Falle heißt es, eine Zeit lang recht *piano* und *dolce* tun, etwas länger schlafen, nicht rennen, nicht «jucken», nicht schwer lupfen, ja nicht der «Täubi» und dem «Chib» sich hingeben, geistige Getränke meiden wie Gift, und die Herzgegend täglich 1—2 Mal waschen mit Wasser und Essig.
Bei *Herzanfällen* sollst du sofort über die Herzgegend kalte Umschläge machen mit *Wasser und Essig*. Das Kräutlein für solche Leiden heißt Digitalis (Fingerhut), ist jedoch nur mit Vorsicht und fein abgemessen zu verwenden. Der Arzt weiß, wie umgehen damit, ruf ihn, folg ihm und tue dann nachher nicht mehr so «wüst und gewaltig».
Rührt jedoch dein Herzleiden her von *großem Kreuz, Kummer und Verdruß* und ist dies nicht abzuwenden, so geh zu deinem Pfarrer, der hat noch ein wundersam Bergkräutlein für dich, es heißt frumentum electorum; es wird dir helfen.
... (1942)
Für Herzschwäche, Wasser auf dem Herzen, Herzverkalkung ist folgendes Rezept ratsam: 5 Teile Sternmiere (Cerastium- oder Stellaria-Sorten), 5 Teile Benediktskraut, 2 Teile Silbermänteli, 1/2 Teil Wermut; täglich fünfmal eine halbe Tasse getrunken.

Hexenschuss (1934)

ist eine plötzlich auftretende schmerzliche Entzündung der Rücken-Muskeln. Ein Waldarbeiter, der davon befallen wurde, drei Stunden nach Hause hatte und kaum mehr gehen konnte, raffte einen Wisch *Farnblätter* zusammen und schob ihn auf die leidende Stelle, worauf er nach einer Viertelstunde wieder gehen konnte und im Gehen allen Schmerz verlor. — Ein andermal, da kein Farn in der Nähe war, behalf er sich fast ebenso gut mit einem Wisch Moos; ein drittes Mal, wo auch kein Moos herum war, legte er einen Klumpen *feuchter Erde* auf mit gutem Erfolg.
Ein Maurer, der oft von Hexenschuß befallen wurde, behalf sich mit ganz *warmen Tuchauflagen* auf die leidende Stelle; ein andermal machte er *Sand heiß*, band 2 Handvoll in sein Taschentuch und legte dies auf die schmerzende Stelle. — Ein Bauersmann behalf sich, indem er 2—3 *Knoblauch* zerquetschte und auf die böse Stelle auflegte. ——Ein Zimmermann litt furchtbar an Hexenschuß. Der Mann hatte ganz dringende Akkord-Arbeiten und konnte ohne schweren Schaden unmöglich lange wegbleiben; ein alter Kollege, der ihn besuchte, riet ihm, *Farnwurzeln* zu zerhacken und mit dem Rücken darauf zu liegen; er tat es, der Kollege besorgte ihm dies. Nach drei Tagen war er geheilt und ging der Arbeit nach. —— Ein Schmied pflegte bei Hexenschuß einfach die schmerzenden Stellen mit einem Wisch *frischer Brennesseln zu geißeln*, worauf die Haut voller roter Tupfen wurde, in denen der Krankheitsstoff war; diese Tupfen brannten sehr, deshalb legte er dann frische Huflattichblätter auf, die den Brand beruhigten.

Einfaches Hühneraugenmittel (1912)

Die verhaßten *Zeitlosen* (Colchicum, Hundzosen) sind das einfachste, wirksamste und wohlfeilste Mittel gegen die verwünschten «Aegestenaugen».
Nimm einfach eine Hand voll frischer Zeitlosen-Blätter in den Schuh und lauf darin den ganzen Tag, am Abend ist das Hühneraug fort, auf Nimmerwiedersehen. Bei offenen Füßen darf dies Mittel nie angewendet werden.
Viele Sennen legen mit Erfolg diese Blätter zerquetscht dem Vieh auf Geschwulsten, die nicht eiterig und nicht offen sind (rheumatische Geschwulsten). In Rußland behandeln die Bauern auch die schmerzenden gliedsüchtigen und rheumatischen Geschwulsten der Menschen in gleicher Weise.
Aber innerlich einnehmen soll man die Zeitlose *nie*, denn sie ist scharf giftig. Somit hat der liebe Gott auch dies verhaßte Wiesenkraut dem Menschen zum Nutzen erschaffen.
(1942)
Viele zerschneiden eine Zwiebel (Böllen) in Scheiben, legen sie in Essig und legen jede Nacht ein Stück auf; hilft vielen. Schuld an den vielen Hühneraugen ist meist der Hochmut, da man viel zu kleine Schuhe trägt.

Kolik (1912)

erfordert sofortige Hilfe, sonst ist der Kranke verloren. Der Patient empfindet furchtbare Schmerzen im Gedärm, hat keinen Stuhlgang, muß alles erbrechen. *Aeußerlich* ein 4faches Leintuch, in *heißes* Wasser eingetaucht, auflegen auf den Unterleib.
Innerlich: 1 Glas echten Enzianschnaps, jedoch ganz warm; wo man dies nicht hat, siede man Milch mit 3 Zinken Knoblauch und 5 Löffel voll Kümmi. Wo selbst dies nicht hilft, trinke der Patient 1 Glas Johannisöl. Wo man «Munggenöl» hat wie in den Bergdörfern, nehme man dieses ein, es ist von allen Mitteln das beste und hilft in den verzweifeltsten Fällen. Sobald der Kranke Stuhlgang bekommt, ist er gerettet. Munggenöl (flüssiges Fett der Murmeltiere) erhält man bei Wildhütern und Gemsjägern.
Ein ferneres Mittel gegen *Kolik* und *Unterleibserkältung* und selbst *Blinddarmentzündung* ist *Kümmimilch.* Kümmi wird zerquetscht, tüchtig in Milch gesotten, die Milch dann gut gesiebt und warm alle Stund dem Kranken eingegeben.

Kopfweh (1942)

kommt oft von *Magenbeschwerden* her; diese Personen leiden an hartem Stuhlgang und an Aufstossen nach dem Essen, Die Gase, die bei richtigem Stuhlgang ins Freie kommen, können wegen der Stuhlverstopfung nicht fort und steigen dann zum Kopfe. Hier hilft eine regelmässige Feigenkur oder Lapidar.
Bei anderen ist das Kopfweh *krampfhaft*, was man daran erkennen kann, dass die Person früher viel an Fuss- und Wadenkrämpfen litt, seitdem sie aber über Kopfweh klagt, die Krämpfe in den Füssen ohne weiteres verloren hat. Hier helfen *Fussbäder mit der Farnwurzel* oder Farnwurzelextrakt ganz sicher. Endlich kann das Kopfweh herkommen von zeitweiser Überanstrengung, auch von Katarrh, nicht geheilter Gesichtsrose, von den Zähnen, von Kopfgeschwulsten. Hier hilft der Professorentee 2.
Bei Leuten, die tief in die Nacht hinein gewohnheitlich arbeiten, bei übermässig Studierenden, Gelehrten, bei Bahnbeamten, die im ewigen Getöse und «Gestrebel» sind und wenig schlafen können und in dieser Lage monatelang bleiben, tritt endlich das *nervöse Kopfweh* auf. Für dieses Leiden ist *Ehrenpreis* (Veronica officin., stärker noch Veronica fruticulosa) zeitweilig recht gut; im übrigen aber heisst es: *«'s isch Zit met der Geiss ab em Mart!»* Weg von aller geistigen Beschäftigung, weg vom Getöse, vom «Gestrebel», fort aus dem Büro und der Stadt aufs Land, so hoch hinauf als möglich, viel, viel Bewegung in der frischen Luft, und das so lange, bis man wieder ruhig schlafen kann. Recht stille Luftkurorte, wo weder viele Fremde noch Klaviere und Hunde sind, aber dafür viele Tannen und rauschende Bäche, wie Vättis und Weisstannen usw.; das allein kann noch helfen.

Krebs (1912)

soll geheilt werden durch die Köpfli des weißen und roten und gelben *Klees.* Man trinke viel davon und mache fleißig Umschläge damit; ich selbst habe hierin noch keine Erfahrung, aber eine englische Zeitschrift wußte Erstaunliches darüber zu berichten. Also probieren! In den alten Kräuterbüchern fand ich allerdings den Klee erwähnt als Wundheilmittel; jedenfalls ist dann der *Bergklee* stärker.
...(1916)
wird geheilt durch öfteres Auswaschen der Wunden mit Absud von cardo benedicta, eine Pflanze, die bei uns nicht viel im Freien vorkommt, aber in allen bessern Apotheken erhältlich ist; auch müssen beständig Ueberschläge von cardo benedicta gemacht werden.
...(1922)
Krebs kann im Anfang geheilt werden durch die stärkste Blutreinigung, Lapidar; bei vorgeschrittenem Krebs nützt aber alles nicht mehr. *(Siehe Anmerkungen Seite 130)*

Schwarze faule Aepfel (1912)

zerschnitten und aufgelegt, nehmen den *Eiter aus den Augen;* bei *Ohrenschmerz,* der von Erkältung herrührt, werden sie auf die Ohren gebunden mit überraschendem Erfolg.
... (1916)
ebenso bei *Krebswunden* (nachher in den Abort damit, weil sehr giftig). *(Siehe Anmerkungen Seite 130)*

Rezept für Lungenkranke (1912)

Die Zahl der Lungenkranken, Keucher und Hüstler ist Gott bekannt. Viele wollen nicht gesund werden. Sie sind zu träg, ein Mittel 4 Wochen zu gebrauchen, sind verwöhnte Leute, die alles verschmähen, was nicht wohlschmeckend ist. Diesen ist freilich nicht zu helfen.

Ist ferner die Natur schon derart abgeschwächt, daß diese Kranken bettlägerig sind so wirkt kein Mittel mehr, auch wenn es noch so sehr angepriesen wird. Viele jedoch können sich noch im Freien bewegen und wollen ernstlich gesund werden. Für diese schreibe ich ein erprobtes Rezept.

Grünes Forrenkries oder wo man dieses nicht bekommt, Rottannenkries, wird fein zerhackt. Damit füllt man 8—10 Zainen voll und stellt sie auf im Schlafzimmer des Kranken oder hängt sie bei Raummangel auf wie Lampen; jeden Abend vor dem Schlafengehen rührt man alles Kries tüchtig auf, damit der Duft herauskommt.

Duftet das Kries nach 3 bis 4 Wochen nicht mehr, muß es durch frisches ersetzt werden.

Ich habe gesehen, wie Schwindsüchtige, die sich nur noch mit Hilfe von Stökken bewegen konnten, auf diese Weise geheilt wurden.

In den Berggegenden gedeiht eine viel stärkere und wirksamere Sorte Forren, es ist die *Legförre*, auch Steinforre, Arle, Tschuppen genannt; sie wird kaum mannshoch, treibt jedoch zahllose Ausläufer und kriecht über die Felsen hin, wo sie bis zuoberst an der Baumgrenze gedeiht.

Als innere Medizin empfehle ich den Lungenkranken aller Art, auch den Influenzakranken, folgenden *Sirup:*

3 Handvoll Wacholderkries, grünes
3 Handvoll Wegerich
1 Handvoll Brennesseln
1 Handvoll Johanniskraut
3 Handvoll Angelika
1 Handvoll Königskerze
1 Handvoll Gundelrebe
1 Handvoll Pfeffermünzen
1/2 Handvoll Aenis und Fenchel
1 Handvoll Cyprian (Renntierflechte, Isländisch Moos)
1 Handvoll Ehrenpreis
2 Handvoll echtes Lungenkraut (Pulmonaria)
1/2 Handvoll Aronablätter (Arum)
1/2 Handvoll Attichwurzeln (wilder Holder)
1/2 Handvoll Bibernellwurzeln (Bockswurzel)

Behandlung genau wie beim Sirup für die Krankheiten des Blutes und des Magens.

Wir stellen dies mit alpinen Sorten her in Form von Extrakt unter dem Namen *Angelika.*

Für Husten hat sich auch der *Alpenwegerich-Sirup,* der angenehm zu trinken ist, als gutes Heilmittel erwiesen

(1942)

Ist Tuberkulose vorhanden, muss die Sache nach dem Gesetz ärztlich behandelt werden.

Behandlung eines Lungenschwindsüchtigen! (1912)

Uelis Sepp ist 23 Jahre alt und hat die Lungenschwindsucht; er hüstelt in einem fort, abends fühlt er immer etwas Fieber und hustet die ganze Nacht; er kann noch um's Haus herum gehen; er hat schon viel gedoktert ohne Erfolg; man rät ihm ein Sanatorium, aber das vermag er halt nicht. Er möchte gerne gesund werden und würde unbedingt Roßnägel verschlucken, wenn er glaubte, es könnte ihm das helfen.

1) Da Uelis Sepp noch um's Haus herum gehen kann, arbeitet immerhin die Natur noch; da er alles tun will, was hilft, kann man ihm helfen. Würde er aber nicht mehr außerhalb der Stube gehen können oder gar beständig im Bett liegen, so wäre *alle Mühe umsonst.*

2) Zuerst müssen *die Fieber weg.* Ueli stehen hierfür viele Mittel zu Gebote: die Rinde der *Berberitze* (Spitzbeere) gesotten und getrunken, *Windenblüten, Huflattichblätter, Geisleiterblüten,* oder Brombeerschosse, alle als Tee bereitet.

3) Uelis Sepp beauftragt den roten Köb, der täglich in den Wald geht, ihm 8 Zainen voll Forrenkries oder Rottannenkries zu bringen und es fein zu zerhakken, und stellt das Kries in seinem Schlafzimmer auf und wirbelt es gehörig auf vorm Schlafengehen. Dieser Dunst reinigt und stärkt die Lunge. Ist das Kries nach 4 Wochen ausgerochen, so muß frisches her, der rote Köb soll's bringen.

4) Uelis Sepp stellt sich täglich 3mal in's *Freie,* wo gesunde, staubfreie Luft ist, wenn er kann unter einer Tanne, atmet langsam tief mit offenem *Munde* und breitet die Arme in's Kreuz aus, damit der Brustkasten ausgedehnt wird; sobald er die Lunge ganz voll hat, stemmt er beide Hände gegen die Brust, so fest als er kann und atmet aus; so macht er's 10—12 mal, jedesmal vor dem Essen. Diese Uebung bewirkt, daß das Uebel nicht weiter frißt und die noch gesunden Teile der Lunge gesund bleiben.

5) Uelis Sepp trinkt alle Stunde 1 Schluck vom Rezept für Lungenkranke. Essen darf er, was ihm behagt; wenn er alle 5 Punkte getreulich vollzieht, wird er wieder «zweg» kommen, heuer mit Rechen und Gabel hantieren und nächstes Jahr sogar unter die Mäder gehen. Gott gebe es!

... (1922)

Sind *Lungenblutungen* da, oder muß der Kranke oft *Blut speien,* so gib ihm fleißig Tee vom Sternblüemli und Benediktskraut, je zur Hälfte gemischt. Die beste Art Sternblüemli ist das Cerastium tomentosum, das man als Zier auf die Gräber pflanzt (ist schneeweiß).

(1923)

Uelis Sepp ist 23 Jahre alt und hat die Lungenschwindsucht; er hüstelt in einem fort; abends fühlt er immer etwas Fieber und hustet die ganze Nacht; er kann noch ums Haus herumgehen; er hat schon viel gedoktert ohne Erfolg; man rät ihm ein Sanatorium, aber das vermag er halt nicht. Er möchte gerne gesund

werden und würde unbedingt Rößnägel verschlucken, wenn er glaubte, es könnte ihm das helfen.
1) Da Uelis Sepp noch ums Haus herumgehen kann, arbeitet immerhin die Natur noch; da er alles tun will, was hilft, kann man ihm helfen. Würde er aber nicht mehr außerhalb der Stube gehen können oder gar beständig im Bett liegen so wäre *alle Mühe umsonst*, ebenso bei Lungenblutungen.
2) Uelis Sepp stellt sich täglich dreimal ins *Freie*, wo gesunde, staubfreie Luft ist, wenn er kann unter einer Tanne, atmet langsam tief mit offenem *Munde* und breitet die Arme ins Kreuz aus, damit der Brustkasten ausgedehnt wird; sobald er die Lunge ganz voll hat, stemmt er beide Hände gegen die Brust, so fest als er kann und atmet aus; so macht er's 10 bis 12 mal, jedesmal vor dem Essen. Diese Uebung bewirkt, daß das Uebel nicht weiter frißt und die noch gesunden Teile der Lunge gesund bleiben.
3) Uelis Sepp trinkt alle Stunde einen Schluck vom Rezept für Lungenkranke. Essen darf er, was ihm behagt.
4) Fast immer arbeiten bei Lungenkranken die Nieren und die Blase schlecht; infolgedessen kommt verhockter Urinstoff in die Lunge und verschleimt diese täglich aufs neue; *keine Heilung ist möglich, bevor somit Nieren und Blase richtig arbeiten.* Um diese in Ordnung zu bringen, trinkt man 1—3 Wochen den Tee für Lungenkranke; ferner legt man wärmende Kräuter, wie Majoran, Thymian, Münzen, Brennesseln in eine Binde, so daß die Kräuter genau auf Nieren und Blase zu stehen kommen und trägt diese Binde 3—4 Wochen, bei kalter Jahreszeit beständig. 10—20 warme Sitzbäder in gesottenem Förren- oder Tannenkries verstärken noch die Kur. Damit werden Nieren und Blase in richtigen Stand gesetzt; es geht mehr Urin ab; es legt sich kein neuer Schleim mehr auf die Lungen; der alte Schleim geht im Auswurf fort; ohne Schleim können jedoch die Tuberkelbazillen sich nicht so schnell vermehren, die Lunge erstarkt und überwindet die Krisis.
Bei stark fortgeschrittener Tuberkulose ist aber auch dies Mittel nicht mehr sicher wirkend.

Lungenentzündung, Nierenentzündung, Brustfellentzündung (1916)

(ersteres kenntlich am Stechen in der Seite und vorhergehendem starken Kopfweh) wird am schnellsten geheilt, wenn man sofort dem Kranken einige frische Blätter der *Stechpalme* (Ilex aquifolia, Palme, Stechlaub) siedet und zu trinken gibt; über Brust und Seite mache man tüchtig Aufschläge mit 1/2 Essig und 1/2 Wasser, kalt.
In manchen Fällen wirkt noch schneller Tee von Weihwedel (Globularia) oder Sanguisorba (Blutstillerin, Wiesenknopf), viel getrunken.
... (1923)
Woher kommt die Lungenentzündung? Von starker Verkältung; diese staut das Wasser, das nicht mehr abgeht und in die Lungen hinein kommt und dort sofort Entzündung bewirkt. Willst du der Lungenentzündung zuvorkommen, so trink, sobald du merkst, daß das Wasser nicht abgeht, Stechpalmen-Tee oder

Schließgras-Tee oder Katzenschwanz; — sollte das Wasser trotzdem nicht abgehen, dann ist halt die Blase geschwollen; in diesem Falle nimm ein 1/2 stündiges warmes Sitzbad in Katzenschwanz; das hilft; damit hast du Lungenentzündung verhütet.
Bei der nassen *Brustfellentzündung*, sowie bei *Rippenfellentzündung*, ist die Ursache die gleiche, wie bei Lungenentzündung; somit muß auch die Heilung erfolgen, sobald viel Wasser abgeht. Als sehr gut bei diesen Krankheiten habe ich folgendes Rezept erwahren sehen: 5 Teile Weinraute (Rutta offic.), 3 Teile Salbei, 2 Teile Maisbart, täglich 5mal 1/2 Tasse. Die Weinraute beschleunigt die Blutzirkulation, Salbei und Maisbart stärken die Nieren und führen viel Wasser ab.
Am schnellsten helfen hier 6 Mailänder-Pflaster, rechts und links der Brust aufgelegt.

Nieren-Vereiterung (1916)

Bitte, Niere nicht herausschneiden! Galium verum (gelbes Labkraut), alle Stund 1 Löffel voll, hilft in 8 bis 14 Tagen.

Steter Nachtschweiß (1912)

schwächt ungemein. Recht wirksam dagegen ist der *Katzenschwanz* in allen seinen Sorten; tüchtig sieden und vorm Schlafengehen trinken.

Nasenbluten (1916)

hört fast augenblicklich auf, wenn du eine Hand voll frischer *Hirtentäschli* dem Bluter um den Hals bindest. Sind Hirtentäschli nicht gleich zur Hand, so verfahre ebenso mit einer Hand voll *frischen Grases*; bei öfterm Bluten hilft nur *Habichtskraut* mit Ei.

Die Pest und Vorsichtsmaßregeln (1911)

Ist uns die Pest beschieden als Strafe Gottes, so wird sie eben kommen, trotz aller Vorsichtsmaßregeln. Es steht geschrieben: «Kein Haar fällt von Eurem Haupte ohne den Willen des Vaters, der im Himmel ist». Um so viel weniger kann ein Sterben wie die Pest durch leeren Zufall eintreten. Aber die Menschen können durch ihr Betragen die Pest verschlimmern und die Plage ins Ungeheure steigern, oder bedeutend verringern. Ruhige Besonnenheit und Gottergebenheit macht solche Plagen viel unempfindlicher als Angst und Furcht.
Daneben gibt es *natürliche Vorsichtsmaßregeln*. Man hat zu allen Zeiten beobachtet, daß Leute, die viel Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch usw. essen und

bei sich tragen, viel weniger von ansteckenden Krankheiten zu fürchten haben als andere. Ein altes Sprichwort heißt:

Esset Knoblauch und Bibernell,
So sterbet ihr nicht so schnell.

Was ist Bibernell? Sie ist unsern Leuten im Oberland bekannt unter dem Namen «Bockswurzel», denn sie gaisböckelet gewaltig. Sie blüht ähnlich wie Kümmi und Scharten und ist in Masse zu finden vom Mai an vom Tal bis in die Hochalpen; man gebraucht die Wurzel, die man fein zerschneidet, dörrt und in der Kaffeemühle zu Pulver macht. Das Pulver kann dann beliebig in Kaffee, Milch, Wein, Most, Wasser genossen werden.

Also esset Knoblauch und Bibernell,
Dann sterbet ihr nicht so schnell.
Vor allem steht mit dem Herrgott gut,
Das ist die allerbeste Hut.

Rasche Heilung von Gelenkrheumatismus (1912)

(Gliedersucht, Gleichsucht, Ischias, Hexenschuß)

Auf einmal kannst du nicht mehr gehen, es bohrt dir und würgt dich im Knie oder den Schenkeln; oder du kannst den Arm nicht mehr aufheben, im Schulterblatt und in den Gelenken bohren und nagen die «Gsüchter»; es hilft dir kein Pflaster, kein Ameisengeist, kein Wacholdergeist; der Arzt meint, 3 bis 4 Wochen müssest du ruhig im Bette liegen, er wolle dich unterdessen behandeln mit Salycil. Aber gerade dies Salycil kennst du von zwei Jahren her; es heilte deine Gleichsucht und verdarb deinen Magen.

Willst du rasch des bösen Gastes ledig werden, spätestens in 5—7 Tagen, so mach es so:

1) Nimm täglich ein halbstündiges, warmes *Vollbad* mit nachfolgender kalter Dusch; dies Vollbad bestehe aus folgenden Kräutern: *Heublumen* 4—5 Handvoll, *Farnwurzeln* 2 Kilo, *Wachholderkries* 3 Handvoll; alles soll drei Stunden tüchtig gesotten werden. Im Bade drinnen reibe fleißig die schmerzenden Teile von oben nach unten. Laß am Schlusse ja die kalte Dusch oder Abwaschung mit kaltem Wasser nicht aus, sonst bist du selber schuld, wenn das Weh doppelt so stark kommt. Kannst du über's Bad sofort ins Bett, um so besser und schneller wird die Heilung vor sich gehen.

2) Kannst oder willst du nicht ins Bett, so bade am gleichen Tag (aber nicht am gleichen halben Tag) das kranke Glied nochmals eine halbe Stunde im gleichen Kräuterwasser mit Reibung.

3) Im Bett gebrauche dann noch den *Wacholdermantel* über die schmerzenden Stellen.

4) Vor dem Einschlafen trinke entweder guten Glühwein oder Holundertee oder, was das beste ist, Geissbarttee (Spiraeae ulmaria) in Wein gesotten.

Mach es so 4—5 Tage lang und du bist geheilt. Ist aber das rheumatische Leiden nicht plötzlich gekommen, sondern schon Jahre alt und bist du selber schon 60 und mehr Jahre, so nimm den einen Tag das Kräutervollbad, den andern Tag den Wacholdermantel, täglich jedoch den Geissbarttee (etwa alle Stund 1 Schluck), dann kannst du je nach Tiefe und Länge des Uebels in 3—6 Wochen geheilt sein; ich habe gesehen, wie 70-jährige, von Gicht gekrümmte Leute, durch diese Behandlung im hiesigen Volksbad geheilt wurden.

... (1916)

1. Nimm 1 bis 2 Farnwurzeln, die ganz und *innerlich noch frisch sind* (gedörrte und geschnittene verlieren in einigen Tagen die Kraft), zerschneide sie klein, wasche sie jedoch *nicht*, lege alles in ein Säcklein und lege oder binde dies auf die leidende Stelle und lass es dort, bis der Schmerz weg ist. Oft schon nach einem halben Tag *ist aller Schmerz weg.* — Ist der ganze Rücken leidend, so brauchst du mehr Wurzeln und einen längeren Sack und musst darauf liegen.

... (1942)

Ist aber das rheumatische Leiden nicht plötzlich gekommen, sondern schon Jahre alt oder du bist selber schon 60 und mehr Jahre, so nimm Vollbäder in Farnwurzelabsud oder Farnextrakt. Täglich jedoch einen Tee aus Birkenblättern, Geissbart, Hauhechel und Galium verum (Chrüzlichrut), etwa alle Stunden einen Schluck, dann kannst du, je nach der Tiefe und Länge des Übels, in 3 bis 6 Wochen geheilt sein. *Viele wurden schon geheilt auch ohne Bäder mit dem speziellen «Rheumatee» und mit Einreibungen von Farngeist* («Filix»), wobei täglich öfters Nieren- und Blasengegend eingerieben werden. Auch Lapidar 9 hat schon ganz hoffnungslose Fälle geheilt.

Der Reckholdermantel (Eingesandt) (1912)

ist das beste, schnellste und einfachste Mittel gegen *zeitweisen Rheumatismus, Ischias, Hexenschuß, beginnende Gleichsucht.*

Stell zwei Stühle ineinander, so daß beim 2. Stuhl alle vier Beine himmelwärts blicken. In diesen 2. Stuhl stelle ein «Schüfeli» voll glühender Kohlen oder ein Bügeleisen mit glühenden Kohlen; auf diese wirf 2 bis 3 Handvoll Reckholderbeeren; dann wirf sofort über die vier Stuhlbeine eine Wolldecke und lasse sie dort, bis die Reckholderbeeren verbrannt sind und die Wolldecke voll Dampf ist. Schick unterdessen den Patienten ins Bett und leg ihm die warme Decke um den Leib und hülle ihn ganz um damit und decke ihn tüchtig zu und laß ihn drin, so lang er schwitzen kann; wiederhole diese Hexerei 2—5 Abende nacheinander, bis der Patient wieder schmerzlos ist; oft nimmt die erste Packung schon allen Schmerz.

Wo man grünes *Reckholderkries* hat, verwende man dieses anstatt der Beeren. Als Tee kannst du die *Holderblüten* verwenden oder die Wurzeln der riesigen *Hutblaggen* (auch Schneggenblaggen, Sandblaggen genannt); je größer die «Blaggen» sind, um so kräftiger ist die Wurzel. In den Alpen findest du die «Blaggen», die noch größer sind als die neuen Tennstor-Hüte.

Nachtrag (Eingesandt aus Grabs) (1912)

Als Einreibemittel gegen *Rheumatismus* empfiehlt man uns das altbekannte Verfahren, eine halbgefüllte Flasche Weingeist in einen *Ameisenhaufen* zu legen, die Ameisen fallen massenhaft hinein, der Weingeist wird hierauf destilliert und ist zum Einreiben fertig.

Statt Ameisen nehmen sie mancherorts *Maikäfer*, die zwar keine Ameisensäure, aber sonst einen wirkenden Stoff abgeben sollen; ich selbst habe diesfalls keine Versuche angestellt.

Anlage zu Schlaganfällen (1912)

Sind Schlaganfälle in deiner Verwandtschaft vorgekommen, oder bist du kurz und dick wie ein Züristumpen der alten Zeit, oder bist du im Dampfschiffverein und keuchest wie ein Kriegsschiff, oder bist du im ganzen Gesicht rot wie die Jungfrau im Alpenglühen, oder leidest du hie und da trotz aller Ehrlichkeit an Schwindel und gar an Ohnmachtsanfällen, so hast du Schlaganfälle zu fürchten.

Willst du dies verhüten, so trinke jeden Monat 3—4 Tage täglich 1—2 Tassen Tee von irgend einer Sorte *Potentillen*. In diese Familie und Verwandtschaft gehören die Anserine (Krampfchrut, Silberchrut), die Blutwurz, das St. Benediktskraut (Nagelchrut, Kapuzinerkresse, Nägelichrut), das Frauenmänteli (Taumänteli), die Dryas (Steichrücherä, Sillur).

(1916)

Besonders gut wirkt Dr. Häusle's Haimakainizon.

Haimakainizon (1913)

von Dr. Häusle in Feldkirch

Dem Wunsche mancher Kranken entsprechend, habe ich mich bei Herrn Dr. Häusle in Feldkirch (Vorarlberg) erkundigt, welche Krankheiten von ihm behandelt werden. Ich erhielt nun folgendes Schreiben:

Hochw. Herr Pfarrer!

Auf Ihre geschätzte Anfrage teile ich Ew. Hochwürden mit, daß ich Patienten behandle, welche an Verkalkung der Arterien, an *Nieren- und Blasensteinen*, an *Gallensteinen*, an *Gicht* leiden. Auch *Neurastheniker* nehme ich in Behandlung und Kranke mit *Hautausschlägen*, welche infolge schlechten Blutes entstanden sind. Zahlreiche Dankesschreiben für erlangte Hilfe liegen vor. Bitte etwaigen Patienten, die sich an mich wenden wollen, mitzuteilen, daß dieselben ein genaues Krankheitsbild einsenden wollen.

Hochachtungsvollst

Feldkirch (Vorarlberg), 10 Mai 1912.

Dr. Jos. Häusle

Schnupfen und Katarrh (1912)

üben ihre Herrschaft aus den ganzen Winter, besonders die erste Kälte packt Millionen Menschen. Starke und kerngesunde, im Freien arbeitende Leute haben den Katarrh gewöhnlich bald überwunden. Leute dagegen, die in Stube, Werkstätten, Fabriken usw. sich aufhalten, werden viel schärfer angegriffen; sind dann diese Leute noch von schwacher Gesundheit, so will der Katarrh nicht mehr weichen und geht über in Heiserkeit und Lungenverschleimung. Gottlob hat der Schöpfer auch für diese Leiden zahlreiche Heilkräfte in die Pflanzen gelegt. Erfaßt dich der Schnupfen und Katarrh, so trinke abends vorm Schlafengehen eine tüchtige Portion von gut gesottenem Tee aus *Wegerich* (Wegeliballen), *Schlüsseli* und *Taumänteli* und *Pfeffermünze*. Tust du dies gleich anfangs, wenn das Uebel erscheint, so bist du schon am folgenden Morgen frei; hast du dagegen gesäumt, so trink den Tag hindurch öfters von diesem Tee (immer warm), dann wirst du meistens bis am Abend katarrhfrei sein.

Kommt die Kälte, so muß sich der Mensch anders kleiden; alle Tierlein werden vom lieben Gott entweder mit wärmerem Kleide ausgestattet, wie Hasen, Füchse, Wiesel, Hühner, Enten usw., oder in wärmere Orte verschickt wie die Zugvögel, oder in Ritzen, Löchern, Höhlen und wettergeschützten Orten verborgen wie die Murmeltiere und wie viele Insekten. Das ist ein Wink für den Menschen; hier heißt es dann, *Füße warm und trocken, Kopf und Hals frei.* Nur keine Schleifen und dicke Tücher um den Hals, denn diese verzärteln den Hals und sind das sicherste Mittel, alle möglichen Halsübel zu züchten.

Leute, die sich den Sommer hindurch ans kalte Wasser gewöhnt haben (Ganzwaschung), und bei offenem Fenster zu schlafen pflegen, sind lange nicht so empfindlich für Wetterveränderungen wie wasserscheue und luftdicht verschlossene Menschen.

Kinder, die den Sommer über barfuß gegangen sind, ertragen dreimal so viel Kälte und sind dreifach ausdauernder, als die verwöhnten und verhätschelten Kinder, die selbst im Hochsommer als Adelszeichen Schüeli und Strümpfli tragen. Wenn diese bei 40 Grad Wärme noch frieren und Strümpfli brauchen, um Himmelswillen, welches Bärfell wird dick genug sein bei 10 Grad Kälte! Sie sehen aber auch immer darnach aus, diese Puppenkinder, bleich wie Mehlsäcke, leicht wie Federn und gebrechlich wie «Kaffeebeckeli»; kaum der Schule entlassen, müssen sie oft doktern, tragen im Winter Bänder und Decken wie vermummte Wilderer, verfallen der Bleichsucht und dem Kopfweh und ewigem Zahnweh; fallen dann solche Puppen in den Ehestand wie die Fliegen ins heiße Wasser, dann hat der Mann seinen Lebtag Musik genug, denn er hat eine *Jammerorgel* im Hause, und mit jeder Geburt kommt ein neues Register hinzu.

Etwas für Schwerhörige (1911)

1) Siede eine Pfanne voll *Bohnen* und laß den Dampf davon durch einen Trichter in die Ohren; wiederhole das 8—10 Tage; es hilft in 50 Prozent der Fälle.
2) Siede *Gundelreben* (Gundrebli, Bundrebli) mit Wein und laß den Dampf in die Ohren; wiederhole dies 8—10 Tage lang, hilft oft ganz auffallend.

3) Siede *Majoran* (Masoran) oder *Thymian* oder *Wermut* oder *Pfeffermünzkraut* mit Essig und lasse durch einen Trichter den Dampf in die Ohren; wiederhole das täglich eine Woche lang; hat schon oft geholfen.
4) Zerdrücke eine schöne große *Hauswurz*, mische den Saft mit Mandelöl (in der Apotheke zu holen) und träufle davon täglich einige Tropfen in die Ohren. Dies Mittel beseitigt auch den Ohrenschmerz, weshalb man früher die Hauswurz hoch in Ehren hielt und auf die Dächer und Brunnenstöcke pflanzte.
... (1916)
5) In vielen Fällen helfen *grüne Farnblätter*, in's Kissen gelegt und drauf geschlafen.
6) Ein ausgezeichnetes Mittel, das schon ganz taube Personen geheilt hat, besitzt Herr *Sigg* in *Wangs* b. Sargans.

Schwerhörigkeit (1923)

Bei älteren Leuten ist die Schwerhörigkeit meist eine Folge der Ader-Verkalkung oder von Blutstauungen; sind diese behoben kehrt das Gehör wieder zurück. Hiefür gebrauche ich das Lapidar.
...(1942)
Bei noch jungen Leuten kommt sie meist von verhocktem Katarrh her. Professorentee 2 mit Lavendel und Ehrenpreis führt die verhockten Stoffe aus und stellt das Gehör wieder her; äusserlich leistet ein Ohrenbalsam gute Dienste. Bei älteren Leuten ist die Schwerhörigkeit meist eine Folge von Adernverkalkung oder Blutstauungen und meist unheilbar.

Schwini (1912)

Schwini, Schwund heisst man das Kürzerwerden oder Dünnerwerden eines Armes oder eines Fusses; bald ist dieses Übel noch mit Schmerzen verbunden, bald schmerzlos. Ist es schmerzlos, so lässt es sich heilen, wenn man 4 bis 6 Wochen täglich mehreremal das betreffende Glied mit kaltem Wasser übergiesst und dann tüchtig abreibt von oben nach unten.
Ist jedoch die Schwini schmerzhaft, dann ist Rheumatismus damit verbunden; alsdann wird man mit kaltem Wasser wenig ausrichten oder nur schaden. In diesem Falle reibe man täglich mehrere Male das betreffende Glied ein mit folgender Mischung: Nimm je eine Handvoll *Frauenmänteli* und eine Handvoll *Hirtentäschli*, schütte guten Branntwein daran oder Vorlauf, verbinde es gut und setze es 10 bis 14 Tage der Sonnen- oder Herdwärme aus; dann seihe es ab. Täglich mehrmaliges Einreiben damit hilft in den meisten Fällen.

Einfaches Mittel gegen Spülwürmer (1912)

Sehr viele Kinder werden von ihnen geplagt, besonders jene, die immer mit den Fingern sich an der Nase zu schaffen machen; tut man nichts gegen die Würmer, so vermehren sie sich, nehmen die besten Nahrungssäfte weg, die Kinder

werden bleich, verlieren den Appetit und zehren ab. Kinder, die einmal Würmer hatten, bekommen oft später wieder solche. Von den Erwachsenen sind jene den Würmern besonders ausgesetzt, die weder rauchen noch geistige Getränke genießen und dabei noch Zwiebeln und Knoblauch hassen.
Mittel dagegen: Zerschneide 2—3 Zwiebeln und lasse sie über Nacht in frischem Wasser stehen. Hernach trinke *nüchtern* davon 8 Tage lang jeden Morgen; in diesem Falle warte man nach dem Zwiebeltrunk ca. 1 Stunde mit dem Morgenessen. Auf diese Weise wird man die Plage los.
Ferner vertreiben folgende Kräuter die Würmer: Horstrinze, Angelika, Bibernell, Wermut, alle Farnsorten. Alles aber muß des morgens *nüchtern* genommen werden, mindestens eine Stunde vor dem Essen und *ohne* Zucker.

Kneipp's Wühlhuber (1913)

Wohl 50 Prozent aller Krankheiten haben ihre Ursache in der Verstopfung, wie Kneipp nach dreißigjähriger Erfahrung konstatierte. *Ist die Verstopfung nicht behoben, schlägt keine Medizin an und kehrt das Uebel nach scheinbarer Heilung wieder zurück.*
An Verstopfung leiden alle jene Personen, die nicht täglich wenigstens einmal Stuhlgang haben, oder die immer harten, erzwungenen Stuhlgang haben.
Die Gase, die beim Stuhlgang und bei Winden ausströmen, steigen dann solchen Personen in den Kopf und bereiten Kopfweh, Augenweh usw.; andern drücken sie auf Brust, Magen, Unterleib; diese Personen klagen dann immer, sie seien so voll oder bang; bei andern setzen sich die Gase als Harnsäure in den Rücken, Arme, Füße und bereiten dort rheumatische Schmerzen. Für alle diese Personen hat Pfr. Kneipp ein herrliches, sehr wirksames Heilmittel verschrieben, das unter dem Namen «Wühlhuber» bekannt ist. Wenn sie dasselbe *täglich* gebrauchen, werden sie in kurzem sehr erleichtert. In jeder Apotheke oder Drogerie erhält man diesen «Wühlhuber»; man verlange:

50 Gramm pulverisierte Aloe
50 Gramm foenum graecum,
100 Gramm pulverisierte Wacholderbeeren,
100 Gramm pulverisierte Fenchel,
100 Gramm pulverisierte Attichwurzel.

Alles wird untereinander gemischt. Hiervon siede man 2 Eßlöffel voll in 1 Liter Wasser, bis es tüchtig «strodelt». Dann stellt man es kalt und trinkt jeden Morgen und Abend 1 Schluck. Wirkt es zu viel, trinkt man eben weniger, wirkt es zu schwach, trinkt man mehr. — Kannst auch abends 1 Teelöffel voll dieses Pulvers einfach in 1 Glas kalten Wassers mischen und stehen lassen bis am Morgen, dann ist es fertig zum Gebrauch. — Verheirateten Frauen ist der Wühlhuber vor dem Eintritt der Wechseljahre nicht zuträglich.
Der «Wühlhuber» ist recht bitter und nicht für Schleckmäuler berechnet, hilft aber gewaltig, bewahrt vor vielem Weh und zu frühem Tod und vielen Krankheiten.

Ein neues, ganz wirksames und harmloses Mittel sind die *Cascara - Sagrada - Pillen,* aus einer südlichen Pflanze hergestellt, in jeder Apotheke erhältlich und allen ohne Unterschied zuträglich.

Feigen - Kur (1942)

Wohl 50 Prozent aller Krankheiten haben ihre Ursache in der Verstopfung. Ist die Verstopfung nicht behoben, schlägt keine Medizin an und kehrt das Uebel nach scheinbarer Heilung wieder zurück.
An Verstopfung leiden alle jene Personen, die nicht täglich wenigstens einmal Stuhlgang haben, oder die immer harten, erzwungenen Stuhlgang haben.
Die Gase, die beim Stuhlgang und bei Winden ausströmen, steigen dann solchen Personen in den Kopf und bereiten Kopfweh, Augenweh usw.; andern drücken sie auf Brust, Magen, Unterleib; diese Personen klagen dann immer, sie seien so voll oder bang; bei andern setzen sich die Gase als Harnsäure in den Rücken, in die Arme, Füße und bereiten dort rheumatische Schmerzen. *Längere Verstopfung bewirkt Magengeschwüre, Darmgeschwüre, Hämorrhoiden, Blinddarm-Entzündung, zuletzt Magenschluß, Magenkrebs — kein Magenleiden und kein Darmleiden und keine offene Wunde ist heilbar, solange nicht täglich zweimaliger Stuhlgang da ist.*
Das einfachste, unschädlichste und wirksamste Mittel für guten Stuhlgang ist die *Feigenkur,* ein bis zwei Monate angewendet. — Wie machst du die Feigenkur?
Nimm jeden Abend 5 bis 10 Stück gewöhnliche Kranzfeigen, wasche dieselben in lauem Wasser sauber, dann lege sie in ein Glas und gieße kaltes Wasser hinein, bis sie zugedeckt sind; am Morgen nüchtern iß dann alle Feigen und trinke das Wasser, das noch im Glase ist.
Viel wirksamer ist die Kur, wenn du die Feigen zerschneidest und einen Tag in Olivenöl einlegst; statt Feigen kann man auch dürre Birnen oder dürre Zwetschgen in gleicher Weise verwenden.
Die Feigen sind bekanntlich voll kleiner Körnchen; diese nehmen allmählich den Schleim weg vom Magen und von den Därmen, worauf dann Magenhaut und Darmhaut frei und rein sind und wieder richtig arbeiten können. Bekommst du allmählich zuviel Stuhlgang, d.h. mehr als dreimal täglich, hör einstweilen mit der Feigenkur auf. — Kleinen Kindern kann man die Feigen fein zerhacken. — Wer an hartem Stuhlgang leidet, hüte sich vor der *Schokolade* und vor *Kakao* wie vor der Pest.
Ebenso wirken dürre Birnen, dürre Zwetschgen, dürre Aprikosen, einen Tag im Wasser eingelegt, nüchtern gegessen und abends vor Bett.

Guter Sirup für alle Krankheiten des Blutes und des Magens (1912)

3 Handvoll Wacholderkries, grünes
5 Handvoll Wegerich
2 Handvoll Brennesseln

2 Handvoll Johanniskraut
1 Handvoll Schafgarbe
1 Handvoll Pfeffermünze
1/2 Handvoll Kümmi
1/2 Handvoll Tausendguldenkraut
1 Handvoll Taubnesseln (weiße, rote oder gelbe)
1/2 Handvoll Horstrinzen.

Siede mit Ausnahme der Taubnesseln alles 3 Stunden lang; die letzte Viertelstunde wirf die Taubnesseln hinein; schütte das Kraut ab nach 3 Stunden, wirf tüchtig weißen Zucker hinein und laß alles noch 1 Stunde sieden. Dann laß es kalt werden, verschließe es in Flaschen oder Töpfe und bewahre es recht kühl auf.
Wie viel Wasser dazu? So viel, als die Kräuter schlucken mögen.
Wie einnehmen? Jeden Morgen nüchtern und jeden Abend vorm Schlafengehen 1—2 Tassen voll, auch etwa unter Tags, so 4 Wochen lang.
Es ist unglaublich, wie schwache, elende, dem Tode verfallene Leute durch dies Mittel wieder zu Kraft und blühender Gesundheit gelangen.
Schreiber dies hat dies Rezept nach vielem Probieren zusammengestellt, gebraucht jedoch hiezu ausschließlich alpine Sorten, da diese noch viel kräftiger sind, siedet den Syrup bis 24 Stunden und bereitet so einen Extrakt, der 5—10 fach verdünnt werden kann. Er kommt zum Verkaufe bei *H. Reichlin, Drogerie, Mels* (Kt. St. Gallen), unter dem Namen Johannistropfen Nr. 1.

Auf die Krankheiten des Blutes und des Magens (1942)

wirken die richtigen Kräuter viel besser ein als alle künstlichen Präparate. Magen und Blut sind in Beziehung zueinander wie beide Augen. Wo der *Magen* nicht verdaut, können *Leber* und *Nieren* nicht richtig ausscheiden und werden angegriffen; auch die *Gedärme* leiden darunter, weshalb viele unverschaffte Stoffe ins Blut kommen.
Für *Magenbrennen* wirkt am besten das *Tausendguldenkraut.*
Für *Geschwüre* im Magen und in dem Gedärmen wirkt unvergleichlich gut die *Brennessel,* und der *Thymian, tüchtig gesotten, viel getrunken und vier Wochen lang angewendet.*
Für alles *Aufstoßen* und *Blähen* und *Vollwerden* wirken *Fenchel, Kümmi, Aenis,* in die Speisen gestreut.
Für fortwährenden *Durchfall* (Abweichen) wirken Schafgarbe, Chäslichrut, Hirtentäschli, Frauenmänteli, Blätter von Brombeeren, Himbeeren, und Heidelbeeren, aber längere Zeit gebraucht.
Wo beständig Aißen, Ruden, Flechten oder bleiche Farbe vorhanden sind, ist *Wegerich* und *Wacholder* das beste.

Gutes Mittel für alle Krankheiten des Blutes und des Magens

Das von mir unter der Bezeichnung Johannistropfen geschaffene Mittel ist eine vielfach erprobte Blutreinigung. Nur ein von Schlacken und sonstigen Abfallstoffen frei gehaltenes Blut kann dem Körper seine volle Kraft und sein gesun-

des, frisches Aussehen erhalten und verschaffen. Darum bildet eine mit den Johannistropfen ein- bis zweimal im Jahr durchgeführte Blutreinigungskur eine wahre Quelle der Gesundheit und des Wohlbefindens.
Die Johannistropfen regen die Tätigkeit der Verdauungsorgane (Magen und Darm), der Nieren und Leber an. Sie bilden aus diesem Grunde auch ein wirksames Unterstützungsmittel bei Gicht, Rheuma, offenen Beinen, Flechten, Hautausschlägen, Pickeln, sowie bei Magen-, Darm-, Leber- und Nierenleiden. Die «Johannistropfen» sind aber unter gleichem Namen von anderer Seite nachgeahmt worden. Die echten Johannistropfen werden nur in unserem Kräuterdepot in Zizers hergestellt. Die bezüglichen Packungen sind ohne Ausnahme mit meinem Namenszug versehen.

's Warze - Bethli (1934)

hieß sie, weil sie beide Hände voll solcher Perlen hatte. Der Lehrer hatte sie einmal scherzweise so genannt; der Name ist ihr bis heute geblieben, obschon sie schon seit 50 Jahren keine Warzen mehr hat; aber seither kennt sie viele Mittel gegen diese Dekoration; wer immer solche hat und sie los werden will, geht zu ihr; doch darf ich ihren Wohnort nicht verraten, das hätte sie räß ungern.
Wie wurde sie diese Zierarten los? Auf den Rat eines Kapuziners, dem sie entgegengelaufen war, um ein Helgeli zu kriegen, betupfte sie alle Tage drei Mal diese Perlen mit etwas Knoblauchsaft; nach 8 Tagen waren alle verschwunden. Dies riet sie nun Vielen. Andern, welche die Hände voll hatten, gab sie die Weisung, jede Nacht gehackte Zwiebeln aufzubinden; gewöhnlich war schon nach 5 Nächten das Uebel beseitigt. Zur Sommerszeit reichte sie den Warzenkindern gewöhnlich Schöllkraut oder Wolfsmilch. Damit mußten sie einige Tage öfters diese Erhöhungen betupfen, dann verschwanden sie auch.
Ich kenne aber Appenzeller Sennen, die einfach mit der Hand drüber fahren und einige Worte lispeln; nach einigen Tagen sind die Warzen dann weg; ist das Zauberei? Nein, einfach die magnetische Kraft dieser Naturmenschen; das Lispeln gewisser Worte erhöht bloß das Vertrauen und wirkt dann als Suggestion (sich selber einreden).

Wassersucht (1912)

ist am Anfang heilbar. Man gibt dem Patienten Kräuter, welche das Wasser im Urin abführen, somit *Katzenschwanz* und *Frauenmänteli*; haben sie kein Fieber, so gib ihm noch als Pulver oder als Tee gesotten die Wurzel der ungeheuren «Hutblaggen» («Sandblaggen», «Schneggenblaggen»); je größer und feister das Blatt, um so wirksamer ist die Wurzel.
Bei andern wirkt folgendes Mittel: Verbrenne Reckholderkries, sammle die Asche und schütte guten Wein dazu, stell ihn an die Sonne 8—10 Tage oder an die Wärme, dann seihe den Wein ab und gib alle Stunden davon dem Patienten 1 Schluck.

Leute, die *Anlage* zur Wassersucht haben, sollten jede Woche einmal Tee trinken von Katzenschwanz (gleich viel welcher Art) und Frauenmänteli.
Gegen Wassersucht wirkt auch fortgesetzter Genuß von *Blättern der Birke* (Billeche) mit Wein gesotten, morgens und abends getrunken.
Bei andern wirken besser die *Blüten des Geissbartes* mit Wein gesotten und getrunken.
... (1942)
Ferner wirken ausgezeichnet die Wurzel der Hauhechel oder Wiberhächle (Ononis spinosa) und das Hieracium murorum und alpinum, vor allem der Maisbart.

Zahnwehmittel (1942)

Sind die Zähne einmal ins Eitern übergegangen, sog. *Eiterzähne*, so hilft kein Kraut mehr; da heißt es einfach schnell fort damit; je schneller, desto besser. Sind aber die Zähne bloß hohl, oder ist das Zahnweh rheumatisch oder das Zahnfleisch angegriffen, dann ist noch leicht zu helfen, und es hat der liebe Gott viele Kräutlein hiefür erschaffen.
1) Alle Sorten *Wegerich*, (Wegeliballen, Ballentätsch, Roßrippli), gesotten und den Mund damit gegurgelt, benehmen den Schmerz.
2) Beide Sorten *Frauenmänteli*, (Taumänteli, Mäntelichrut), gesotten und den Mund damit gegurgelt, benehmen den Schmerz.
3) *Meerrettich*, zerrieben auf Linnen und äußerlich aufgelegt, hilft fast augenblicklich.
4) Alle Arten *Pfefferminzen*, gesotten und gegurgelt, tun dasselbe.
5) Alle Arten *Fünffingerkraut*, gesotten und gegurgelt.
6) Die gemeine *Hauswurz*, zerkäut und im Munde behalten, stillt den Schmerz augenblicklich.
7) Der *Geißbart*, Blätter sowohl als Blüten, gekocht und gegurgelt, hilft.
8) *Baldrianwurzel*, gesotten und damit gegurgelt (aber nicht viel schlucken!), hilft ebenfalls.
Für das wirksamste Zahnwehmittel halte ich die *Farntinktur*, wirkt augenblicklich; wird von uns unter dem gesetzlich geschützten Namen *Filix* hergestellt.
Rat. Nimm eines oder mehrere dieser Kräuter, zerstoße sie, setze sie in Schnaps an, stelle sie an die Sonne, schütte es nach zehn Tagen ab und bewahre es in Flaschen. Kommt dann das Zahnweh, so misch einen Löffel voll in fünf Löffel voll Wasser und gurgle damit den Mund, so ist dir geholfen.
Wie viele einfache und wohlfeile Mittel hat doch der liebe Gott für ein Leiden gegeben, das fast alle Menschen trifft!
Vorbeugungsmittel. Wasche jeden Morgen das Gesicht mit reinem kalten Wasser, trockne es aber erst ab nach fünf Minuten; bringt Leuten Ruh, die sonst kein Mittel mehr finden.

Zucker - Krankheit (Diabetes) (1916)

Diese böse Krankheit kommt mehr vor, als man glaubt. Die Niere ist nämlich krank und läßt Stoffe, wie Eiweiß und Zucker, die ins Blut gehören, im Wasser fahren. Dadurch kommt der Mensch schnell um seine Kraft.
Die Kunst-Medizin weiß hier nicht mehr Rat und läßt die Leute sterben.
Und doch ist diese Krankheit ziemlich rasch beseitigt bei Gebrauch von folgenden Kräutern:

Benediktskraut (Geum alp.) 3 Teile,
Brombeerblätter 1 Teil,
Heidelbeerblätter 1 Teil,
Goldenes Fünffingerkraut 2 Teile.

Man trinkt täglich 5 mal 1/2 Tasse.
Während der Krankheitsdauer vermeide man sorgsam alle geistigen Getränke, Fleisch und Eier. Auch später noch lange vermeide der Genesende die geistigen Getränke.
Jeder Arzt oder Apotheker erkennt diese Krankheit sofort aus dem Wasser.
...(1916)
wird in ca. 3 bis 4 Wochen geheilt mittelst Tee von Potentilla aurea 4 Teile, Heidelbeer-Blätter 1 Teil, Brombeer-Blätter 1 Teil; täglich 4 bis 6 Mal 1 Tasse.
(1941)
Bei Zuckerabgang empfehlen wir unsern Diabetes-Tee A; bei Zucker- und Eiweißverlust den Diabetes-Tee B. Beide Tee-Mischungen sind auch in Tablettenform erhältlich.

Fünftes Kapitel

Kinderkrankheiten

Behandlung von Kinderkrankheiten: Allgemeines (1942)

Es gibt in der Schweiz Gegenden, in denen seit Jahrzehnten gewöhnlich die Hälfte der Neugeborenen im ersten Lebensjahre stirbt; es sind immer dieselben Gemeinden. Es ist nicht das Klima schuld daran, sondern ein ganz anderer Umstand; wird dieser beseitigt, so ist wie mit einem Schlage auch die Sterblichkeit verschwunden. Ich kenne einen Pfarrer, welcher der Ursache dieser Sterblichkeit nachforschte und sie bald fand. Die Kinder entbehrten nämlich jener Milch, wie sie Gott der Mutter verleiht. Darauf versammelte der Pfarrer öfters die Mütter, legte ihnen die Erfüllung ihrer Pflicht ans Herz, belehrte sie auch über die Behandlung der Kinderkrankheiten und hatte den Trost, die Kindersterblichkeit von 60 Prozent auf 8 Prozent hinuntersteigen zu sehen, bei welchem Prozentsatz es seit Jahren verblieben ist.

Jener Pfarrer hatte zuerst das übliche Bedenken, es schicke sich nicht für den Geistlichen, sich in Sachen der Gesundheit und körperlicher Gebrechen zu äußern; er bat daher einen befreundeten Arzt, einen aufklärenden Vortrag zu halten, worauf dieser, ein Menschenkenner, ihm die treffliche Antwort gab: *«Warum nicht Sie selbst? Hat denn der Heiland sich bloß mit rein geistigen Dingen befaßt? Hat er nicht jedes körperliche Elend geheilt? Zudem haben Sie als Seelsorger mehr Autorität als ich bei Ihren Leuten; bei mir würde es sofort heißen: Er spricht eben für seinen Sack».*
Auf diesen Ausspruch des Arztes hin mahnte jener Pfarrer die Mütter an ihre Pflicht, den Kindern die natürliche Nahrung zu reichen, und wies sie an, wie sie die Kinderkrankheiten zu behandeln hätten, welche Nahrung passend sei, wie sie Luft, Licht, Wasser nicht sparen sollen. In diesem Sinne will auch ich kurz das Wesentliche behandeln.
1. **Vor der Geburt.** Viele Kinder werden schon im Mutterleib verdorben. Eltern, die irgendeinem Gewohnheitslaster ergeben sind, wie Trunksucht, schwere Empfindlichkeit usw., vererben diese Anlagen meist auf die Kinder. Mütter, die in der Schwangerschaft tanzen, sich schwerem Zorne oder großer Traurigkeit hingeben, über die Maßen arbeiten, schädigen das Kind.
2. **Nach der Geburt.** Es ist ein Gebot, das Gott in die Natur gelegt, daß die Mütter ihre Kinder solange als nur möglich mit der Muttermilch nähren; selbst die wildesten Völker beobachten diese Sitte. *Maria*, die jungfräuliche Gottesmutter und die erhabenste und benedeite unter dem Frauengeschlecht, wird ausdrücklich deshalb gepriesen in der Heiligen Schrift. Es gibt nun leider Gott Mütter genug, welche diese heilige Naturpflicht nicht mehr erfüllen *können* wegen Schwächlichkeit oder Krankheit oder einem Fehler in der Naturanlage. Diesen will ich keinen Vorwurf machen. Viel zahlreicher aber sind jene Mütter, welche aus Bequemlichkeit, falscher Scham und eitler, hochmütiger Vornehmtuerei diese heilige Pflicht unterlassen oder nur ganz kurze Zeit, 8 bis 14 Tage, erfüllen. Sie gebrauchen alsdann allerlei künstliche Nährmittel, die aber so wenig die Muttermilch ersetzen können, als die Magd oder die Stiefmutter die Mutter ersetzt.
Kinder, welche der Muttermilch entbehren, bekommen meistens Darmkatarrh, Gichter und sterben zur Hälfte im ersten Lebensjahre.

Einzelne Kinderkrankheiten

Vorbemerkung. Bei fast allen Kinderkrankheiten, besonders bei Ausschlägen, Ruden, Rotlauf, Masern, fehlt es bei den Kindern an *richtiger Wasserlösung.* Jede Mutter sollte zu allererst hierauf achten, denn die Kinder sagen hievon nie, auch gar nie ein Wörtlein. Geht zu wenig Wasser ab, so verhockt es im Leibe, bildet Drüsen oder Säuren oder Rufen oder Fieber; ja, es können schwere Augen- und Ohrenleiden daraus entstehen, sogar *Veitstanz* und *fallendes Weh.* In letzterem Falle lasse man die Ausscheidungsorgane durch einen Arzt untersuchen.

Nichts ist leichter zu heilen als mangelnder Wasserabgang. Gib dem Kinde täglich ein- bis zweimal eine halbe Tasse Tee von *Schließgraswurzeln* (Triticum repens) (früher: Agropyrum) und beobachte nachfolgende Winke:

a) *Ausschläge, Ruden, Säuren, Bibeli, Aißen, Tüpfli* kommen alle unfehlbar her von zu wenig gelöstem Wasser. Aeußeres Schmieren und Salben und Baden führt allein nicht zum Ziele. Da heißt es stark das Wasser treiben. Hier helfen *Schließgraswurzeln, Silbermänteli, Katzenschwanz, Maisbart (Türkenbart), Hauhechel,* einzeln oder gemischt, täglich öfters davon getrunken, bis die Ausschläge wegfallen. *Erwachsenen* gebe ich hiefür das *Lapidar*, eine Blutreinigung, die vorzüglich wirkt.

Wenn Kinder Fieber, Rufen, Säuren, Ausschläge haben, starkes Beißen fühlen, immer matt und müde sind, fehlt es meistens nur in den Nieren; sobald dieser Nierenkatarrh weg ist, erfolgt starkes Wasserlösen und die Heilung ist oft schon in *einem* Tage da. Hiezu brauchen wir Schließgras, und etwas Minzen; ist auch Verstopfung da, fügt man Fenchelpulver bei. Fertig zu beziehen unter dem Namen Pfarrer Künzle's *«Kindertee»*.

(1912)

Ausschläge, Ruden, rote Tüpfli am Leib werden behoben, wenn du das Kind täglich eine Viertelstunde warm badest in gesottenen *Heublumen* und *Tannenkries*, Heublumen allein schwächen, Tannenkries aber stärkt, weshalb man beide vermengen soll. Aber da heißt es tüchtig sieden, 1 Stunde «strodeln» lassen, sonst wird das Bad seine Wirkung nicht haben.

Bei gröberen Ausschlägen empfehle ich statt Heublumen den *Storchenschnabel,* grün oder dürr, (Katharinachrut, Gottesgnadechrut) oder das *Heidekraut* oder die *Erika* (Brüsch). Letztere drei heilen sicher alle nassen und trockenen *Flechten.*

b) Bei *Rotlauf, Masern, Ueberröti, Scharlach* gebe man obigen Tee und beobachte noch folgendes: Anfangs haben die Kinder meistens Fieber und sind heiß am ganzen Leibe. Solange die Hitze da ist, vermeide man warme Bäder und decke die Kleinen ja nicht zu stark zu; Decken vermehren Fieber und Hitze und töten mehr Kinder als die Krankheit selbst. Da heißt es, alle Stunde und noch öfters das Kind tüchtig abwaschen mit kaltem Wasser, bis die Hitze fort ist. Dann erst gib ihm acht Tage lang täglich ein Bad aus Heublumen und Tannenkries. Dies zieht den Krankheitsstoff heraus, so daß das Kind nachher gesünder ist als vorher.

c) Bei *Keuchhusten* bade das Kind zweimal täglich in gesottenem Tannenkries warm, je eine halbe Stunde; die Brust reibe täglich 7 bis 12 mal ein mit unserm *Filix* (Farngeist); innerlich gib ihm *Keuchhustentee* (Thymian, Melisse, Pfefferminze, Schließgraswurzeln, Salbei) alle Stund'einen Schluck.

(1912)

Keuchhusten. Gib dem Kind fleißig warmen Tee von *Veilchenblättern* und Blüten. Bade es täglich zweimal je eine Viertelstunde in Heublumen und Tannenkries und du wirst es bald geheilt haben. Oder nimm ein paar Handvoll *Epheublätter* mit den Wurzeln (sauber waschen), siede 1 Stunde in Wein und gib sie von Zeit zu Zeit dem Kinde ein, etwa alle Stunde einen Löffel voll, aber Zucker dazu.

d) *Würmer* haben sehr viele Kinder. Gegen diese hat der liebe Gott die kleinen Farnsorten geschaffen, die an den Mauern und in den Felsen wachsen, die *Mauerraute* (Ruta murorum), das *Frauenhaar* (Capillus veneris). Die großen Farnsorten sind den Kindern nicht zuträglich und müssen selbst bei Erwachsenen mit dreimal soviel Wacholderbeeren vermengt werden. Man gibt den Kindern von diesem Tee morgens nüchtern eine Tasse und läßt sie darauf zwei Stunden fasten; man wiederholt diese Anwendung vier bis fünf Tage.

(1912)

Würmer haben sehr viele Kinder; alsdann grübeln sie immer an der Nase. Gegen dies Uebel hat der liebe Gott *sämtliche Farnsorten* gegeben; siede die Blätter und gib sie dem Kinde 3—5 Abende nacheinander zu trinken, zirka 1/2 Tasse, womöglich *ohne* Zucker; aber achte darauf, daß es ein bis zwei Stunden vorher und nachher nichts genießt.

e) *Durchfall* (Abweichen) kannst du schnell beheben mittelst Tee von *Brombeerblättern*; diese sind ja auch im Winter grün und an Waldrändern immer zu finden; noch schneller wirkt das *Katzentöpli (Edelweiß)* (4—5 Blumen tüchtig gesotten, genügen), am schellsten Tee von Blutwurz (Tormentill).

f) *Englische Krankheit.* Von Kindern, die mit einem Jahr noch so schwach sind wie vierteljährige, ja selbst mit zwei und mehr Jahren noch nicht stehen können, sagt man, sie haben die *Englische Krankheit.* Ein ganz wirksames Mittel, das in 90 Prozent aller Fälle hilft, besteht darin, daß man *Forrenkries* von den höchsten Bergen nimmt, besonders das Kries der Legföhre, die an den allerobersten Felsen hinkriecht, solches zwei bis drei Stunden siedet und in diesem Absud das Kind täglich je eine Viertelstunde warm badet, etwa vier bis acht Wochen lang. Das Kind wird bald lebhafter, beginnt zu «trüejen» und kommt zum Stehen und Springen. Die Kur ist besser als Fischtran und alle möglichen teuren Extrakte. Auch Bäder in der gelben Weidenrute oder im *Steinknöterich* (Polygonum aviculare) führen zum Ziele. *Innerlich* gib dem Kinde fleißig Wegerichsyrup und Schließgraswurzeltee.

g) *Vorbeugungsmittel bei auftretenden Kinderkrankheiten*, wie Masern, Scharlach, Ueberröti, Keuchhusten. Sobald die Krankheiten in der Nähe auftreten, nähe zwei bis drei Knoblauch oder Zwiebeln oder Allermannsharnisch in ein Säcklein und häng es dem Kinde an den Hals; ich kenne eine Familie mit 16 Kindern, die immer so verfuhr und von allen diesen Kinderkrankheiten gänzlich verschont blieb; es ist keinerlei Aberglaube dabei, sondern einfach die natürliche Auswirkung dieser scharfen Pflanzen.

Wie gütig hat doch göttliche Vorsehung bei Erschaffung der Pflanzen an die Menschheit gedacht!

h) *Die Mundfäule und ihre Heilmittel.* Im Mund drinnen sind eine Menge Bläschen, bald mit, bald ohne Eiter; öfters ist heftiges Zahnweh damit verbunden. Heilmittel: *Frische Rosen* zerkäuen und im Munde behalten, oder *St. Katharina - Blümlein* (Storchenschnabel), aber nicht schlucken, obwohl es kein Gift ist; oder *Himbeer-* oder *Brombeerschosse*, sieden und damit den Mund spülen; auch *Heidelbeerblätter* zerkäut oder gesotten und damit den Mund gespült, tun dasselbe; auch *Erdbeerblätter* und *«Chäslichrut»* kann man dazu verwenden. Also einfache und wohlfeile Heilmittel genug.

i) *«Muetter, i ha Buuchweh!»* Wer hat nicht als Kind so gejammert? Dem ist bald abgeholfen. Siede *Kümmi* oder *Aenis* in der Milch und gib's dem Kinde zu trinken; sofort finden die Winde ihren Weg, und das «Buuchweh» ist fort.
k) *Es steckt etwas im Halse*, kann nicht hinab und nicht hinauf. Steck dem Kinde einen oder zwei Finger in den Hals, dann erbricht es alles, was im Wege ist.
l) *«Es het mi ä Wäspi g'anglet!»* Chäslichrut zerquetscht und aufgelegt, nimmt augenblicklich allen Schmerz, auch nasse Erde aufgelegt, hilft bald.
m) *Muetter, i ha mi ghaue!»* Wasch die Wunde in warmem Wasser, dann nimm ein paar Wegerichblätter, zerquetsche sie und leg sie auf; heilt gar schnell.
n) *«Muetter, i ha mi kluppet!»* «Kluppet» ist viel schlimmer als «ghaue». Das Kind halte möglichst lange den Finger in Speiseöl oder Olivenöl; dann nimm das Weiße vom Ei und bind's ihm auf.
o) *Nagelbrühe* heilt am schnellsten, wenn das Kind täglich mehrere Male die Hand in Heublumenwasser badet; dazwischen kann man irgendeine Heilsalbe auflegen.
p) *Ein Kind hat giftige Kräuter gegessen*, wie Zeitlosen, Eisenhut, Tollkirschen. Gib ihm sofort warme Milch und zwinge es, gewaltig viel zu trinken. Unterdessen grab in der Wiese ein paar Wurzeln von *Bibernell* (Bockswurzel) oder *Iberich* (Scharten) oder *Angelika* (Riedpaguden, Gugen), mach daraus einen Tee und zwinge es, selben zu trinken, dann hast du sein Leben gerettet.
q) *Diphteritis* oder Halsbräune. Hier mußt du *unbedingt den Arzt rufen*, der ein sicher wirkendes Serum besitzt; bis er eintrifft, umwickle den Hals mit kalten Essigumschlägen — Sehr wichtig ist bei der Diphtheritis, daß man das Fieber nicht aufkommen läßt; sobald es kommen will, wäscht man den ganzen Leib tüchtig ab mit kaltem Wasser. Dann mische fünf Eßlöffel Bibernellpulver mit zweimal soviel Honig oder Latwerge oder Sirup und gib dem Kind alle Viertelstund einen Eßlöffel voll davon ein. — Ebenso wirksam ist die Goldrute (Solidago virga aurea) oder das Heidnische Wundkraut (Senecio Fuchsii), innerlich und äußerlich angewandt.
Gegen die Krupp gebrauche die gleichen Mittel.
(1912)
r) *Krupp* hat das Kind, wenn es bei jedem Atemzug laut und heiser schluchzt; zwing ihm ein paar Löffel voll Eßöl ein, mach Essigumschläge um den Hals und dann eile in die Apotheke oder zum Arzt, um *Brechsteine* zu holen, die du ihm eingibst. In Ortschaften, wo weder Arzt noch Apotheke sich findet, aber erfahrungsgemäß die Krupp auftritt, sollte immer jemand solche Brechsteine parat haben; muß man eine Stunde weit den Arzt herbeiholen, so ist es oft zu spät.
«Für die leidige *Krupp* habe ich am besten helfen können, wenn ich in einem eisernen Eßlöffel Bienenhonig und Hundeschmalz warm werden ließ und dann in einem *sauberen* Löffel dem Kinde eingab, ich habe es bei einem Knaben bis etwa zum 6. Altersjahr einigemal probiert». (Eingesandt).
Gegen *Halsbräune und Krupp* ist ein schnelles und sicheres Mittel das gurgeln mit *Bibernellen - Essig*. Bibernellwurzeln (Bockswurzeln) werden zerhackt und mit Essig und Wasser tüchtig gesotten.

(1912)
s) *Bettnässen* ist in der Regel nicht Faulheit, sondern eine Blasenschwäche. Misch zu gleichen Teilen *Johanniskraut* und *Schafgarben*, siede es eine halbe Stunde und gib dem Kinde 4 Wochen lang täglich 1 Tasse voll morgens, aber nicht sofort hernach frühstücken.
(1942)
Bettnässen rührt her von Blasenschwäche. Wirksam hat sich folgende Mischung erwahrt: 1 Teil Johanniskraut, 1 Teil Schafgarbe, 3 Teile Fünffingerkraut, 2 Teile Knöterich, 1 Teil Wacholderbeeren. Man gibt davon den Kindern täglich zweimal eine Tasse. Wo man starken Schlaf als Ursache annimmt, bindet man dem Kind ein Nastuch um den Leib und macht den Knoten *mitten im Rücken*. Wenn der Handel losgeht, legt es sich auf den Rücken und erwacht ab dem Knopf. Probatum est!
Sehr viele Kinderkrankheiten kommen daher, daß die Kinder auf der feuchten Erde sitzen und auf steinernen Stiegen, sogar auf den giftigen **Zementstiegen**, denen sogar die Katz ausweicht.
Vor allem aber empfiehl die Kinder täglich ihren lieben Schutzengeln, dann werden diese sie gerne behüten.

Sechstes Kapitel

Viehkrankheiten

(1911)
a) Strengel oder schweres Keuchen beim Vieh. 1. Nimm Meisterwurz (Horstrinzen), 1 Handvoll, zerhacke sie fein, vermenge sie mit 4 Handvoll Salz und gib's dem Vieh von Zeit zu Zeit. 2. Nimm Pfefferminzen und Änis, streu es gut zerhackt aufs Futter und gib es so ein.
b) «Völli» beim Vieh besteht in der Ansammlung von Gasen, so dass der Leib gewaltig anschwillt. Fenchel, Änis und Kümmi, eines von diesen dreien fein zerhackt und gesotten (fünf Minuten) und 1 bis 2 Liter eingegeben, macht sofort Winde, entfernt so das Übel.
«Gegen *Völle* beim Vieh verfahren wir gewöhnlich wie folgt: Ungefähr 1 bis 1 1/2 Liter Milch heiss machen und zirka zehn Stück Knoblauchzinken ungeschält zerdrücken und in die heisse Milch getan und einen Löffel Kümmi und Pfeffer darin und dem Vieh warm eingeben, ist ein *sehr* gutes Mittel und gebrauchen wir dasselbe jedes Jahr», (Eingesandt. 1912)
(1912)
Ebenso hilft es, wenn du 8—10 Stück Bovist (Stübere, Tüfels-Tubaksack) mit etwas Salz dem Vieh eingibst.
c) Durchlauf und «Kälberlähmi». Gib ihm wacker dürre Frauenmänteli zu fressen; hilft gar bald.
Brand bei Kälberkühen. Geissleiter (auch wilder Hirsch, Geissbart genannt) sieden und eingeben.

d) Magenerkältung. 2 bis 3 Handvoll Wacholderbeeren mit Pfefferminze.
e) Allgemeines Übelbefinden, wenn man nicht recht weiss, wo's fehlt. Siede Pfefferminzen und Wacholderbeeren und Kümmi und gib's ihm wiederholt ein; hernach recht viel dürre Brennesseln, die das Vieh mit Gier frisst, hilft in vielen Fällen.
f) Geschwulste ohne Eiter gehen schnell nieder, wenn du zerquetschtes Farnkraut auflegst oder Farn mit Essig und dann einreibst.
g) Geschwulste mit Eiter. Heublumen sieden und Überschläge machen. Bergheublumen von Magerheu sind immer wirksamer als solche von Fettheu.
h) Entzündung der Augen, des Mundes, Halses usw. Storchenschnabel (St. - Katharinen-Chrut, Gottesgnadenchrut) zerquetschen und auflegen; auch Farnkraut tut's.
i) Rotlauf bei den Schweinen. Nimm recht viel Moos von den Steinen, Dächern, vom Walde, möglichst feuchtes, bette das Schwein darauf und decke es damit zu; nimmt allen Brand. Falls du ihm Johannisöl einschütten kannst, ist es noch besser (auch Rizinusöl).
k) Bei umgehenden Viehseuchen aller Art gib allem Vieh fleissig Zwiebeln oder Knoblauch oder Horstrinzen ein oder häng ihm solche an den Hals. Eine alte Erfahrung lehrt, dass so ganze Ställe mitten im ärgsten Seuchengebiet verschont bleiben.

Maul- und Klauenseuche (1916)

Ein absolut sicheres Vorbeugungsmittel kenne ich nicht. Dagegen sind mir aus neuester Zeit viele Fälle bekannt, wo Bauern ganze grosse Ställe verseuchtes Vieh in der Zeit von 8 bis 14 Tagen vollständig geheilt haben.
a) Man gibt dem Vieh täglich mehrmals 1 bis 2 Liter Tee ein von Thymian oder Majoran, auch wäscht man Klauen und Maul damit.
b) Man gibt dem Vieh täglich dreimal einen Esslöffel voll Meisterwurz mit etwas Salz, siedet Meisterwurz mit Wasser und wäscht damit die Klauen.
c) In beiden Fällen reibe man die Nierengegend der Tiere täglich mehrere Male stark ein mit zerriebenen rohen Zwiebeln, denn hier ist gewöhnlich der Sitz des Uebels.

Siebtes Kapitel

Zur Geschichte der speziellen Präparate des Kräuterpfarrers Künzle. Die Hausmittel, wie er sie zu seinen Lebzeiten abgab

a) Tee-Sorten

Abführ-Tee (1930 - 32)

Asthmatee (ab 1930)

Er leistet gute Dienste bei Asthma. Raucher, die an Asthma leiden, greifen vielfach zu unserm Kräutertabak. (IKS) Nr. 9663

Bettnässertee (ab 1923)

Es ist darauf zu achten, daß man die Kinder an eine regelmäßige Urinentleerung gewöhnt. Der Tee soll nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen in größeren Mengen gegeben werden. Oft ist der Erfolg noch größer, wenn man dem Kinde die Nieren- und Blasengegend mit unserem *Filix* einreibt; auch hüte man die Kinder vor Erkältungen. (IKS) Nr. 9664

Blasentee (ab 1923)

Trinkt man drei- bis viermal im Tag eine halbe Tasse, ist er wirksam bei Entzündungen der Blase. Ist das Wasserlösen schmerzhaft oder muß zu häufig der Urin gelöst werden, kann man zur Verstärkung der Wirkung warme Auflagen auf die Blasengegend machen, sei es mit einem Heizkissen oder noch besser mit einem warmen Kräutersäckli. (IKS) Nr. 8580

Bluthusten-Tee bei Lungenbluten (1923-32)

Blutreinigungstee (ab 1930)

Entfernt die unreinen Stoffe im Blute und führt sie aus. Es ist ratsam, jedes Jahr mindestens zweimal (Frühling und Herbst) eine Kur von je zwei bis drei Wochen zu machen. Der Körper erholt sich und wird widerstandsfähiger gegen allerlei Krankheiten. (IKS) 9666

Brusttee (ab 1936)

Er reinigt die Brust von verhockten Stoffen und führt sie aus. Bei Husten, Katarrh und Verschleimung soll man von diesem Tee trinken, oft schon hat er eine langwierige Krankheit verhütet. Es ist aber in einem solchen Falle immer empfehlenswert, Brust- und Nierengegend mit unserem «Herkules» einzureiben.

(IKS) Nr. 10077

Diabetestee (ab 1923)

Er wird mit gutem Erfolg angewendet bei Zuckerabgang im Urin (Zuckerkrankheit). Diese ist eine allgemeine Erkrankung, welche ihre Ursache meist in einer falschen oder mangelhaften Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse hat. Regelmäßig ist aber bei einer solchen Erkrankung auch die Leber- und Nierenfunktion gestört.

(IKS) Nr. 9667

Diabetes-Tee A (bei Zuckerabgang) (1930-36)

Diabetes-Tee B (bei Eiweißverlust) (1930-36)

Durchfalltee (ab 1923)

Dieser Tee wirkt kühlend und zusammenziehend. Es ist falsch, jeden Durchfall sofort stillen zu wollen. Durchfall ist sehr oft ein Selbstschutz des Körpers. Erst wenn durch das langandauernde Abweichen eine zu große Schwäche eintritt, soll man von diesem Tee trinken.

(IKS) Nr. 9668

Entfettungstee (leicht abführend) (ab 1932)

Vielfach besteht bei fettleibigen Personen Stuhlverstopfung, erhöhte Herztätigkeit und unregelmäßiger Schlaf. Unser leicht abführender Entfettungstee wirkt diesen Störungen auf natürliche Weise entgegen, indem er den Stoffwechsel anregt.

(IKS) Nr. 9669

Erkältungstee (ab 1936)

Er sollte sofort bei den ersten Anzeichen einer Erkältung zur Anwendung kommen. Die schweißtreibende und ableitende Wirkung dieser vorzüglichen Kräutermischung wird wesentlich erhöht, wenn der Tee so heiß wie möglich getrunken wird und wenn man hernach sofort das Bett aufsucht.

(IKS) Nr. 10080

Fiebertee (ab 1930)

Er enthält besonders viel spiraeae ulmaria («Geisleitere»), die dank des natürlichen Salizylgehaltes eine Temperaturerniedrigung erwirkt. Täglich vier- bis sechsmal 1/2 Tasse eingenommen, fördert er einen starken Urinabgang, was bei Fieberzuständen besonders wichtig ist.

(IKS) Nr. 9671

Frauen-Tee Nr. 1 (ab 1924)
zur allgemeinen Stärkung

Er hat sich oft erprobt bei Unregelmäßigkeiten der monatlichen Regel sowie bei Beschwerden, die dabei auftreten.

(IKS) Nr. 8582

Frauen-Tee Nr. 2 (ab 1924)
zur Unterstützung bei Frauenleiden (für Weißfluß)

Bei Frauenleiden aller Art dient er zur Milderung, oft zur Heilung. Wenn Frauen an weißem Fluß leiden, so ist es empfehlenswert, wenn sie zu dem Frauentee 2 noch Sitzbäder in Eichenrinde-Extrakt nehmen.

(IKS) Nr. 10810

Gewaltstee (ab 1930)

Dies ist unser stärkster wassertreibender Tee. Er ist besonders zu empfehlen, wenn wenig Urin abgeht, wie das der Fall ist bei Wassersucht sowie bei fortgeschrittenen Herzleiden. Wer geschwollene Beine hat, besonders um die Knöchel herum, nehme abwechslungsweise mit dem Tee noch Lapidar Nr. 9.

(IKS) Nr. 9672

Influenzatee (1914) **Grippe-Tee** (1923-32)

Eine Handvoll Wermut, eine Handvoll Salbei, eine Handvoll Alpenehrenpreis, eine Handvoll Süssholz, gemischt, jeden Morgen und Abend ein Schluck, bewahrt vor Influenza. Influenzakranke nehmen alle halben Stunden einen Löffel voll und gesunden in 2 Tagen.

Herztee (ab 1923)

Gute Dienste, sowohl bei nervösem wie organischem Herzleiden, leistet unser Herztee. Die beruhigende Wirkung einerseits und die Herztätigkeit regulierende Eigenschaft anderseits haben ihn schon längst überall bekannt gemacht. Da er absolut keine giftigen Substanzen enthält, kann er monatelang genommen werden.

(IKS) Nr. 8579

Hustentee (ab 1936)

Bei starken Entzündungen der Luftwege wird oft die Schleimhaut verletzt. Durch die zusammenziehende Wirkung des Hustentees wird die Entzündung rasch zur Heilung gebracht.

(IKS) Nr. 10078

Keuchhustentee (ab 1923)

Beim Keuchhusten der Kinder beobachtet man regelmäßig einen verminderten Wasserabgang. Dieser Tee, eßlöffelweise eingenommen, beschwichtigt den starken Hustenreiz und bringt die Krankheit rasch zur Heilung. Es ist empfehlenswert, die Kinder öfters in Absud von Heublumen zu baden.

(IKS) Nr. 9673

Kinder-Tee (ab 1915)

Wenn Kinder Fieber, Rufen, Säuren, Ausschläge haben, starkes Beißen fühlen, immer matt und müde sind, fehlt es meistens nur in den Nieren; sobald dieser Nierenkatarrh weg ist, erfolgt starkes Wasserlösen und die Heilung ist oft schon an *einem* Tage da. Hiezu brauchen wir Schließgras und etwas Münzen; ist auch Verstopfung da, fügt man Fenchel-Pulver bei.
Kindertee ist gut bei allen Kinderkrankheiten, da er den Wasser- und Stuhlabgang reguliert. Oft schon hat er gewirkt bei verschiedenen Ausschlägen, von denen Kinder manchmal befallen werden. Die Kinder werden bald munter und erholen sich rasch von ihren Leiden. (IKS) Nr. 8584

Krampf-Tee (1930)

Lebertee (ab 1923)

Er hilft bei verschiedenen Leberkrankheiten, indem er die Gallen- und Leberwege reinigt. Eine Kur von 2 bis 3 Monaten mit diesem Tee hat schon oft schmerzhafte Gallensteinleiden geheilt. (IKS) Nr. 10265

Lungen-Tee I bei Katarrh (1923-32)

Lungen-Tee II bei Lungenleiden, für Lungenblutungen

Magentee (ab 1923)

Man nehme von diesem Tee bei Magenverschleimungen oder Appetitlosigkeit. Empfehlenswert bei Magen- und Darmleiden, bewirkt gute Verdauung und Appetit. (IKS) Nr. 10074

Magen-Tee oder **Johannis-Tee** (1930)

Magen- und **Darmgeschwür-Tee** (1930)

Mixtura professoralis (1911)
Professorentee

So benenne ich den Tee, der hauptsächlich für Leute bestimmt ist, die wie Professoren, Kommandanten, Hauptleute, Prediger, Katecheten, Lehrer, Portiers an Bahnhöfen, Ausrufer usw., viel und laut sprechen müssen und daher ein sicheres, schnell wirkendes Mittel benötigen, um *Schnupfen, Katarrh, Heiserkeit, Zahnweh* zu verhüten oder zu heilen.
Es ist ein sehr angenehmer und wohlschmeckender Tee, der an Wohlgeschmack den chinesischen Tee übertrifft, dabei den Nerven ganz unschädlich

ist, indem er nicht aufregt wie der Chinese, sondern beruhigt, so daß er als Familientee jedermann gereicht werden kann.
Er wird aus folgenden *Alpenkräutern* zusammengesetzt:
1) Primula officinalis, wohlriechendes Schlüsselblüemli;
2) Alchymilla alpina, Silbermänteli;
3) Dryas octopetala, Steichrüchere, Sillur;
4) Geum reptans, St. Benediktskraut, Nagelchrut;
5) Potentilla aurea, goldenes Fünffingerkraut,
6) Meum mutellina, Muttern;
7) Plantago alpina, Ritzen.
(ab 1912)
8) Mentha piper., Pfeffermünz.

Dieser Tee entfernt in wenigen Stunden den stärksten Schnupfen. Leute mit hohlen Zähnen, die bei jedem Witterungswechsel mit Zahnweh geplagt sind, bekommen bei regelmäßigem Genuß dieses Tees vollkommen Ruhe. Der gleiche Tee entfernt auch den Durchfall, heilt Blasen- und Wasserleiden und ist daher ältern Leuten sehr heilsam. Wegen der Kräuter 2, 3, 4, 7 ist er sehr zu empfehlen bei Fall, Stoß, innerer Verletzung, nur müssen in diesem Falle täglich 1 bis 2 Liter getrunken werden.
Er entfernt auch die Anlage zur *Gesichtsrose*, sowie zur *Mandelanschwellung*. Da diese Kräutermischung aus *kühlenden* Pflanzen besteht, dürfen ihn Leute nicht genießen, die an Magen- und Darmerkältung leiden, dagegen ist er, weil er Fieber, Brand, Entzündung verhütet und die Muskeln stärkt, allen *Kindbetterinnen* anzuraten. (Wirksam sind hiebei besonders 2, 3, 4).

Professorentee I (ab 1923)

Ratsam bei Katarrh, Heiserkeit, Kopfweh, Mandelanschwellung. Er ist angenehm und wohlschmeckend, besonders mit Zuckerzusatz. Er sollte als *Familientee* in keinem Haushalt fehlen. (IKS) Nr. 8583

Professorentee II (ab 1923)

Bei leichten Erkältungen, wie Schnupfen, Ohren-, Nasen- und Augenkatarrh bringt dieser Tee baldige Linderung. (IKS) Nr. 10812

Sie enthalten unter anderem auch folgende *Alpenkräuter:*
1) Primula officinalis, wohlriechendes Schlüsselblüemli;
2) Alchimilla alpina, Silbermänteli;
3. Dryas octopetala, Steichrüchere, Sillur;
4. Geum reptans, St. Benediktskraut, Nagelchrut;
5. Potentilla aurea, Goldenes Fünffingerkraut;
6. Meum mutellina, Muttern;
7. Plantago alpina, Ritzen;
8. Mentha piperita, Pfefferminze;
9. Triticum repens, Schließgraswurzel.

Die Kräuter 2, 3, 4, 5 gehören in die Familie der Potentilliaceen und sind etwas radioaktiv, daher kommt wahrscheinlich ihre Heilkraft. (Siehe Anmerkungen Seite 130).

Nerventee (ab 1930)

Wird zur Beruhigung der Nerven empfohlen. (IKS) Nr. 9605

Nierentee (ab 1930)

Dient vor allem zur Anregung der Nierentätigkeit, bewirkt starken Wasserabgang, führt somit die schädlichen Stoffe aus dem Körper. (IKS) Nr. 10073

Nieren-Blasentee (ab 1930)

Ist die Urinausscheidung ungenügend und machen sich Beschwerden in der Blase bemerkbar, trinkt man mit Vorteil von diesem Tee. (IKS) Nr. 10811

Nieren-Blasen-Leber-Tee (1930)

Rheuma-(Nieren) Tee (ab 1923)

Bei allen rheumatischen Erkrankungen ist es ratsam, von diesem Tee zu trinken. Er führt viel Wasser aus. Sehr zu empfehlen ist das Einreiben der leidenden Stellen mit unserem «Herkules». In jedem Fall sollen Nieren- und Blasengegend tüchtig eingerieben werden. (IKS) Nr. 10079

Vesper-Tee (1942)

Pfarrer Künzle's Vesper-Tee ist ein gutes Familiengetränk, sehr angenehm, durststillend und gesund
Man siedet den Tee eine halbe Stunde, oder man brüht den Tee an, läßt ihn 10 Minuten ziehen, setzt Zucker dazu nach Belieben und trinkt ihn warm, soviel man will.
Bevor man daran gewöhnt ist, nimmt man ihn lieber zur Vesperzeit als vor dem Schlafengehen, weil er anfangs gewaltigen Urinabgang bewirkt und so die katarrhalischen Stoffe ausführt.
Dieser Tee ist nicht leicht zu sammeln, weil viele Pflänzchen wie Muttern, Ritzen, St. Benediktskraut, nur ganz hoch oben zu finden sind.

Wassersuchts-Tee (1930)

Wurm-Tee (1930)

b) Kräuter-Tabletten und Pulver:

Teetrinken ist nicht jedermanns Sache. Besonders berufstätigen Personen ist es nicht immer möglich, Tee vorschriftsgemäß einzunehmen. Aus diesem Grunde sind einige der gebräuchlichsten Teesorten zu Tabletten verarbeitet worden. Die Zusammensetzung der Tabletten ist genau die gleiche wie diejenige der Teemischung.

Bettnässertabletten

Das zu Bettnässertee Gesagte gilt auch hier. (IKS) Nr. 9664

Brusttabletten A bei Katarrh

Reinigen die Brust von verhockten Stoffen und haben sich oft bewährt bei Husten und Katarrh. Zur Unterstützung empfiehlt sich das Einreiben von Brust- und Nierengegend mit «Herkules». (IKS) Nr. 10075

Brusttabletten B bei schwachen Lungen

Entsprechen in der Zusammensetzung dem Hustentee. (IKS) Nr. 10076

Diabetestabletten A bei Zucker
B bei Eiweiß

Sind in der Wirkung gleich wie Diabetestee (IKS) Nr. 9667

Durchfalltabletten

Diese Tabletten haben die gleiche Wirkung wie der Tee.

Entfettungstabletten (leicht abführend)

Haben dieselbe Wirkung wie der Tee. (IKS) Nr. 9669

Frauen-Tabletten (ab 1924)

Herztabletten

Die Wirkung beruht auf gleichen Prinzipien wie der Herztee. (IKS) Nr. 10808

Kropftabletten

Gegen Kropf. (IKS) Nr. 10809

Magen-Tabletten A (ohne Verstopfung) (ab 1930)

Magen-Tabletten B (bei gleichzeitiger Verstopfung) (ab 1930)

Magen-Tabletten C (bei Durchfall) (ab 1932)

Nerventabletten (ab 1924)

Werden zur Beruhigung der Nerven empfohlen. (IKS) Nr. 9605

Onanie-Pulver auch in Tablettenform (ab 1932)

Pol-Tabletten (ab 1924)
(für Männer, bei Nervosität, Neurasthenie, Onanie)

Haben beruhigende Wirkung bei Neurasthenie. Sie sind ein wirksames Mittel gegen Schwächezustände. Pol-Tabletten sind im allgemeinen für Frauen ungeeignet. (IKS) Nr. 10070

Abführ-Pulver (1930)

Daccar-Pulver (für starke Verstopfung) (ab 1923)

Diabetes-Pulver A (bei Zuckerabgang) (ab 1923)

Diabetes-Pulver B (bei Eiweißverlust) (ab 1923)

Hieracium-Pulver (Stärkungsmittel) (ab 1930)

Kräuter-Schnupfpulver) (ab 1923)

Magen-Pulver (ab 1923)

Sagrada-Fenchel-Pulver (für gewöhnliche Verstopfung) (ab 1923)

Pulver gegen Onanie (ab 1923)

Lapidar (1916)

Dies Pulver ist aus absolut giftfreien Pflanzen bereitet, aus Samen von Meum mutell., Athamanta, Parietaria, Dictamnus, Seselium; ferner aus den Wurzeln des Laserpitium, Pimpinella, Ononis, Cichorii, den Blüten von Potentilla aurea, Galeobdolon, Tanacetum, den Blättern von Scolopendrium und Herniaria. — *Somit kein Geheimmittel.*

Wirkung: Es reinigt das Blut von verhockten Stoffen aller Art, hilft daher sehr oft bei *Aderverkalkung*, Gicht, Ausschlägen und Cabunkeln, *Hämorrhoiden*, Steifheit der Glieder, nervösem Kopfweh, zerbricht Gallensteine, Blasensteine, Nierensteine und führt sie aus, heilt Fallsucht, wenn selbe im Blute liegt. Es behebt *Blutstauungen*, heilt kalte Füße, Kopfweh (wenn es von Blutstauung herrührt), verhütet *Schlaganfälle*, bringt vom Schlag gerührte Glieder zurecht, übt sehr günstige Wirkung auf den Magen, Nieren und Lungen, bringt den Frauenzimmern mangelhafte und ausstehende Periode in Ordnung.

Nicht gebrauchen darf man diese Pulver bei Fieber oder starkem Blutfluß.

Gebrauch: Schwache Personen nehmen am *ersten Tage* nur 1/2 Pulver morgens nüchtern; am zweiten Tag morgens nüchtern 1/2 und abends 2 Stunden nach dem Essen 1/2. Am dritten Tag morgens und abends 1 ganzes Pulver, vom 4. Tage an dürfen sie 4mal des Tages 1 ganzes Pulver nehmen.

Stärkere Personen dürfen gleich anfangs täglich 2 Pulver nehmen.

Man kann das Pulver roh genießen oder in etwas Wasser. — Die Wirkung ist im leeren Magen viel größer als im vollen; man soll daher *vor* und *nach* dem Genuß 1 Stunde nichts zu sich nehmen.

Diät. Während der ersten 2 Tage der Kur soll man sich von geistigen Getränken enthalten.

Anfangs bereitet das Pulver meist etwas Schwindel und Unbehagen im Kopfe, das jedoch nach einigen Stunden vergeht. — Bei Blutstauungen im Leib oder in den Gliedern empfindet man bei Gebrauch dieses Pulvers ein Zerren und Reißen, bis die Stauung behoben ist.

Aderverkalkung (Arterienverkalkung) ist die gewöhnliche Krankheit der alten Leute; bei Büroleuten kommt sie jedoch schon mit 30 Jahren vor, ja noch früher; sie äußert sich in häufigem Schwindel, kalten Füßen, steifen oder verschlafenen Gliedern, Ameisenlaufen in Händen oder Füßen. Meist endigt diese Krankheit mit einem Schlag.

Hämorrhoiden sind Anschwellungen am After, die bluten und schmerzhaft sind; sie sind häufig bei Leuten mit sitzender Lebensweise.

Carbunkel, Drüsen, Rückenmarkentzündungen, Schwellungen an den Gliedern rühren her von *Blutstauungen.*

Gallensteine, Nierensteine und *Blasensteine* bilden sich bei Personen, die lange an Verstopfung oder geringem Wasserabgang leiden.

Für diese Fälle wirkt das Lapidar-Pulver ausgezeichnet; ganz schwache, elende Personen beginnen oft neu aufzublühen.

... (1922)

Fangen *ältere Leute an schwach und schwapplig* zu werden, die sonst gesund waren, so fehlt's an der *Blutzirkulation;* das Lapidar stellt sie bald wieder her.

Kommt Haarausfall, schlechtes Gehör, Abnahme der Sehschärfe von schlechter Blutzirkulation her, so hilft auch hier das Lapidar.
Bei *schwachen Herzen* wird dem Lapidar eine starke Dosis Benediktskraut beigefügt; ohne diese Zugabe ist ihnen dies Pulver nicht zu raten.
... (1923)
Aber kaum wurde das Lapidar erfunden, wurde es schon wieder gefälscht. Echt ist es nur zu beziehen beim *Kräuter-Depot* in *Zizers*.
In neuester Zeit ist Lapidar auch in *Tablettenform* hergestellt und echt zu haben im Kräuter-Depot in Zizers, wenn auch freilich infolge der Herstellungskosten bedeutend teurer.

Lapidar oder Lebenspulver (1927)

(Vor Nachahmung gesetzlich geschützt)
Von der Sanitätskommission des Kantons Zürich anerkannt.
Hergestellt in Pfarrer Künzle's Kräuterapotheke

... heilt Neurasthenie.
Nicht gebrauchen darf man diese Pulver bei Fieber oder starkem Blutfluß und während der Periode.

Gebrauch: Die gewöhnliche Dosis ist **ein schwaches Teelöffeli voll**; schwächliche Personen nehmen am ersten Tage nur 1/2 Teelöffel voll nüchtern oder zwei Stunden nach dem Morgenessen; am zweiten Tage nehmen sie zweimal dasselbe Quantum, das zweitemal zwei Stunden nach dem Mittagessen; am dritten Tage dazu noch abends vor Bett 1/2 Quantum. Vom vierten Tag an dürfen sie dreimal täglich ein ganzes Teelöffeli voll einnehmen.
Stärkere Personen dürfen gleich anfangs dreimal im Tage 1 Teelöffeli voll Pulver nehmen. Das Pulver hat seine volle Wirkung nur dann, wenn es **bei leerem Magen** eingenommen wird, somit nüchtern oder 2 Stunden *nach* der Mahlzeit.
Nach Genuß des Pulvers soll man eine Stunde nichts essen.
Man kann das Pulver in etwas Wasser, Wein, Tee oder Milch schütten, rütteln und so genießen.
Personen, denen der Genuß von Pulver widersteht, dürfen ein Teelöffeli davon in ein Glas heißes Wasser schütten, dasselbe zudecken und nach 1/2 Stunde dies Wasser sieben durch ein Tüchlein und so trinken; Wirkung ist nahezu die gleiche.
Wo nicht **täglicher Stuhlgang existiert**, verlange man Lapidar mit Zusatz von Sagrada.
Wo das **Herz** schwach ist, öfters **Herzklopfen** eintritt, verlange man Lapidar mit Zusatz von **Geum**.
Bei Eintritt von **Schnupfen** nehme man eine doppelte bis dreifache Portion von Lapidar in einem Glase Wein, worauf der Schnupfen am gleichen Tage verschwindet.

Das Lapidar kann auch **Lebenspulver** genannt werden, denn es bringt schwächliche, bleiche, matte, abgearbeitete und ältere Leute wieder zum Aufblühen. Lapidar wärmt, bringt rascheren Blutumlauf und führt verhockte und darum giftige Stoffe aus dem ganzen Leibe im Wasser fort. — Es heilt auch Kinder, die über und über voll Ausschlag sind; diesen gibt man täglich zweimal 1/2 Portion.

Lapidar-Sorten:

1) Lapidar ohne Zusatz, für Personen mit starkem Herz und guter Verdauung.
2) Lapidar mit Geum, für Personen mit schwachem Herz.
3) Lapidar 2/3, Sagrada 1/3, für Personen mit mangelhaftem Stuhlgang.
4) Lapidar mit St. Benediktskraut (Geum) und Sagrada, für Personen mit schwachem Herz und mangelhaftem Stuhlgang.
5) Lapidar 1/2, Sagrada 1/2, für Personen mit starker Verstopfung.
6) Lapidar mit Magenpulver, für Personen mit schwachem Magen.
7) Lapidar mit Magenpulver u. Sagrada, für Personen mit schwachem Magen und mangelhaftem Stuhlgang.
8) Lapidar mit Magenpulver, Magengeschwürpulver u. Sagrada für Personen mit Magengeschwür u. Verstopfung.
9) Lapidar mit Stachys für zu hohen Blutdruck, für Gicht und Herzschwäche.
10) Lapidar für sehr starke Verstopfung und Magenschwäche; darf von erwartenden Frauen nicht genommen werden. (Abends einnehmen!).
11) Lapidar mit Bibernell, zur Reinigung von Lunge und Magen; zur Kräftigung und Stärkung; darf bei Blutungen der betr. Organe nicht genommen werden.
12) Lapidar für Leberleiden.

... (1932)
Gebrauchsanweisung: Erwachsene nehmen in der Regel dreimal täglich je 7 bis 10 Tabletten. Schwächere oder ältere Personen nehmen anfangs ein kleines Quantum, das allmählich zu steigern ist.
Kindern gibt man dreimal täglich je 3 bis 5 Tabletten, die dann mit Bienenhonig oder Zuckerwasser eingegeben werden.
Das Lapidar hat seine volle Wirkung nur dann, wenn es bei leerem Magen eingenommen wird, somit nüchtern oder eine Stunde vor oder nach der Mahlzeit.
Das Lapidar wird auch in **Pulverform** hergestellt und sollen stärkere Personen täglich dreimal 1 Teelöffel voll einnehmen. Schwächere Personen die Hälfte. Kinder von 7—12 Jahren eine Drittels-, kleinere Kinder eine Viertelsportion.
Lapidar-Tabletten können ganz oder zerkleinert, mit oder ohne Wasser geschluckt werden.
Für eine richtige Blutreinigungskur empfiehlt es sich, Lapidar drei Monate lang zu benützen.
Bei Verordnung von verschiedenen Nummern Lapidar, oder Lapidar und Tee, sollen die Mittel nicht miteinander, sondern **täglich abwechselnd** eingenommen werden.

Lapidar (1934)

Eingetragene Schutzmarke. Vor Nachahmung gesetzlich geschützt. Das Lapidar besteht aus absolut giftfreien Pflanzen. Es bewirkt einen *rascheren Stoffwechsel,* ist empfehlenswert bei *Rheumatismus, Ausschlägen, Steifheit der Glieder und nervösem Kopfweh, bei Blutstauungen, kalten Füßen, Adernverkalkung und Krampfadern.*

Gebrauchsanweisung: Erwachsene nehmen in der Regel dreimal täglich je 7 bis 10 Tabletten. Schwächere oder ältere Personen nehmen anfangs ein kleineres Quantum, das allmählich zu steigern ist.

Kindern gibt man dreimal täglich je 3 bis 5 Tabletten, die dann mit Bienenhonig oder Zuckerwasser eingegeben werden.

Das Lapidar hat seine volle Wirkung nur dann, wenn es bei leerem Magen eingenommen wird, somit nüchtern oder eine Stunde vor oder nach der Mahlzeit.

Wo nicht täglicher Stuhlgang existiert, verlange man Lapidar mit Zusatz von Sagrada, bei schwachem Herz mit Zusatz von Geum.

Lapidar ist nur echt, wenn mit dem Namenszug Joh. Künzle, Dr. versehen.

(1935)

Lapidar Nr. 1

Grundmischung aller Lapidarsorten. (Beimischung herz- oder magenstärkender oder stuhlbefördernder Kräuter bei anderen Sorten). Dient zur Förderung der Blutzirkulation, Blutreinigung und Auffrischung, führt viel Harnsäure aus und wirkt bei verkalkten Arterien und Reißen in den Gliedern. Wird auch mit Erfolg angewendet bei Rheuma. Regt Leber, Nieren und Herztägkeit an und schadet dabei auch dem Magen und anderen Organen bestimmt nicht. Von Lapidar Nr. 1 sollen aber nur Personen von starker Konstitution Gebrauch machen.

Lapidar Nr. 2

Neben den oben erwähnten Grundeigenschaften übt es eine gute Wirkung auf das Herz aus, da ihm ein Zusatz von Benediktenkraut beigegeben ist, also gleichzeitig eine Herzstärkung. Ein ausgesprochenes Herzmittel ist es aber nicht, für Herzbeschwerden sind unsere Herztabletten oder auch Lapidar Nr. 9 besser geeignet, es ist vielmehr für solche Personen bestimmt, die wegen schwachem Herzen Lapidar Nr. 1 nicht gut vertragen können.

Lapidar Nr. 3

Wirkung wie Nr. 1, enthält aber Beimischung von Sagrada und Fenchel und eignet sich besser für Personen, die keinen regelmäßigen Stuhlgang haben. Auch bei Hämorrhoiden soll Nr. 3 angewandt werden, ebenso als blutreinigende Frühlingskur.

Lapidar Nr. 4

Enthält wie Nr. 2 einen herzstärkenden Zusatz, dazu noch eine Beimischung zur Stuhlregulierung. Deshalb für Personen mit schwachem Herz und Verstopfung geeignet.

Lapidar Nr. 5

Neben den Grundwirkungen des Lapidars behebt diese Nummer besonders starke Verstopfung und schadet bei längerem Gebrauch nicht. Darf auch von Wöchnerinnen eingenommen werden.

Lapidar Nr. 6

Personen, die wegen ihres schwachen Magens Nr. 1 nicht vertragen, nehmen vorteilhafter diese Nummer, da sie einen magenstärkenden Zusatz enthält. Ein ausgesprochenes Magenmittel ist es indes nicht, für Magenleiden nehme man unsere Magentabletten A oder B.

Lapidar Nr. 7

Hat gleiche Wirkung wie Nr. 6, enthält aber außerdem einen Zusatz zur Stuhlregulierung. Deshalb anzuwenden bei schwachem Magen und Verstopfung. Eignet sich auch besonders als Blutreinigungskur und bei Hämorrhoiden, Ausschlägen und Furunkeln.

Lapidar Nr. 8

Wirksames Mittel bei Magen- und Darmgeschwüren. Dabei soll aber bei der Nahrung strenge Diät eingehalten werden. Zur erfolgreichen Behandlung ist es sehr zu empfehlen, daß die Kur längere Zeit gemacht wird.

Lapidar Nr. 9

Von ausgezeichneter Wirkung bei Arterienverkalkung, zu hohem Blutdruck, bei Gicht und Rheuma. Wirkt dem Schlaganfall entgegen und ist von allen Lapidarsorten am meisten herzstärkend. Führt viel Harnsäure aus und regt die Tätigkeit der Nieren und Leber an.

Lapidar Nr. 10

Ist ein ausgesprochenes Abführmittel, und zwar gegen starke und chronische Verstopfung. Es ist vollkommen unschädlich und verursacht keine Leibschmerzen. Man nimmt es *nur abends* oder morgens ein, dabei ist die Dosierung eine individuelle; die Zahl der einzunehmenden Tabletten richtet sich ganz nach dem Grade der Verstopfung. Es wirkt auch magen- und darmstärkend. Angewöhnung ist nicht zu befürchten.

Lapidar Nr. 11

Hat neben den Grundeigenschaften des Lapidars Nr. 1 solche, die diese Nummer hauptsächlich als Stärkungsmittel für müde und abgearbeitete Personen und Rekonvaleszenten bestimmen.

Lapidar Nr. 12

Enthält einen besondern Zusatz für die Leiden der Leber und eignet sich besonders bei Gallensteinleiden, Leberschwellung, Milzleiden und bei Gelbsucht und Bleichsucht.

(1941-1942)
Dieser Name Lapidar, welcher eine Serie von zwölf rein pflanzlichen Heilmitteln von Pfarrer Künzle umfaßt, ist **heute zu einem in der ganzen Welt bekannten Begriff geworden.**
Der Grundgedanke, welcher den Lapidar-Heilmitteln ihre Eigenartigkeit und zweifellos auch ihre anerkannte Wirkung verleiht, wurzelt in der Erkenntnis von Pfarrer Künzle, daß bei einer Krankheit immer **der ganze Mensch** und nicht nur das einzelne kranke Organ beeinflußt werden müsse.
«Die Krankheit gewinnt nur dann Macht über einzelne Teile oder Organe des Körpers», sagt Pfarrer Künzle, «wenn die Harmonie und die Widerstandskraft des Ganzen irgendwie gestört ist. Wo sich dann im Körper die schwächsten Stellen befinden, da greift die Krankheit an. Darum soll sich eine wirksame und natürliche Behandlung der Krankheit auf das Ganze richten, wenn der Teil gesund werden soll».
Auf diesem Grundsatz hat Pfarrer Künzle seine Lapidar-Serie aufgebaut. Die Heilwirkung des Lapidars richtet sich demzufolge konsequent auf die **Gesamtheit des Körper** und durch bestimmte Zusätze bei den zwölf verschiedenen Lapidarsorten wird außerdem auf jene Krankheitserscheinungen, die im Vordergrund stehen, speziell eingewirkt.
Lapidar Nr. 1. Zur allgemeinen Stoffwechselanregung. Allgemeines **Stoffwechselstimulans.** (IKS) Nr. 10383
Lapidar Nr. 2. Gegen **Herzschwäche** und bei **Alterserscheinungen, speziell Arterienverkalkung. Wenn hoher Blutdruck abwechselnd mit Nr. 9.** (IKS) Nr. 10384
Lapidar Nr. 3. Zur **Blutreinigung.** (Bei Ausschlägen, Furunkeln, Hautjucken). (IKS) Nr. 10385
Lapidar Nr. 4. Gegen **Blutstauungen** (speziell **Krampfadern** und **Hämorrhoiden**). (IKS) Nr. 10386
Lapidar Nr. 5. Gegen **zeitweilige Verstopfung, Darmträgheit, Darmerschlaffung.** Es kann Monate eingenommen werden ohne Angewöhnung. (IKS) Nr. 10387
Lapidar Nr. 6. Gegen **akute Verdauungs-** und **Magenstörungen** (Magenverstimmung, Magenkatarrh, Brechreiz). (IKS) Nr. 10388
Lapidar Nr. 7. Gegen **chronische Magenbeschwerden** (Magendruck, saures Aufstossen, Magenbrennen, Appetitlosigkeit, Blähungen). (IKS) Nr. 10389
Lapidar Nr. 8. Gegen **regelmäßig auftretende Magenleiden, Magengeschwüre** und **Magenweh,** welches 1—2 Stunde nach dem Essen oder nüchtern auftritt. Eine Kur soll 2—3 Monate dauern. (IKS) Nr. 10390
Lapidar Nr. 9. Gegen **hohen Blutdruck** und gegen **Gicht** und **Rheumatismus.** Ein hervorragendes Mittel zur Regulierung des Blutdrucks. Leute, die zu Schlaganfall neigen, sollten es nicht unterlassen, dieses Lapidar immer zu nehmen. Ebenfalls wirkt es vorzüglich gegen Gicht und Rheumatismus. Es führt die Harnsäure aus und stärkt das Herz. (IKS) Nr. 10391
Lapidar Nr. 10. Gegen **hartnäckige chronische Verstopfung** (starkes Abführmittel). Selbst bei längerem Gebrauch tritt keine Angewöhnung ein. Das Mittel soll jeweils abends eingenommen werden. Je nach dem Grade der Stuhlträgheit kann es individuell dosiert werden. (IKS) Nr. 10392

Lapidar Nr. 11. Kräftigungsmittel gegen **allgemeine Schwäche.** (IKS) Nr. 10393
Lapidar Nr. 12. Gegen **Leber-** und **Gallenkrankheiten.** (IKS) Nr. 10226
Lapidar ist auch in Pulverform erhältlich.

Gebrauchsanweisung

Erwachsene nehmen in der Regel dreimal täglich je 7 bis 10 Tabletten. Schwächliche oder ältere Personen sollen mit 2 bis 3 Tabletten beginnen und die Dosis allmählich steigern.
Kindern gibt man je nach dem Alter 3—5 Tabletten im Tag am besten mit Honig oder Zuckerwasser.
Lapidar soll nie in den vollen Magen gelangen, da seine Wirkung dadurch stark beeinträchtigt wird. Am zweckmäßigsten nimmt man die Tabletten nüchtern oder mindestens eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten. Die Tabletten können ganz oder zerkleinert mit oder ohne Wasser geschluckt werden. Personen, denen der Genuß der ganzen aromatischen Kräutertabletten Schwierigkeiten bereiten sollte, können auch so verfahren, daß sie die vorgeschriebene Anzahl Tabletten, vermehrt um 2—3 Stück mit einer Tasse voll siedendem Wasser übergießen, zugedeckt eine halbe Stunde stehen lassen, abziehen und diesen Pflanzenauszug mit oder ohne Zuckerzusatz trinken. Die Wirkung ist nahezu die gleiche.
Schließlich können auch die Tabletten ganz oder zerdrückt mit Oblaten oder in sogenannten Cachets, die man in jeder Apotheke kaufen kann, bequem und ohne jeden Beigeschmack eingenommen werden.
Zu einer richtigen Kur braucht es in der Regel 3—4 Schachteln.

c) Stärkungsmittel

Johannistropfen (ab 1923)

Sie sind ein vorzügliches Mittel bei Krankheiten des Magens, der Nieren und Leber, eignen sich also vorzüglich zu Blutreinigungskuren und bei Appetitlosigkeit. Eignet sich für Kinder wie für Erwachsene. (IKS) Nr. 8581

Wacholderbeersaft (ab 1932)

Der Wacholder wird seit altersher als geschätztes Hausmittel verwendet. Er ist verdauungsfördernd und regt den Appetit an. (IKS) Nr. 11022

Plantago (ab 1932) (für Blutreinigung)

Es ist ein dünnflüssiger Alpenwegerich-Sirup, ein gutes Mittel für schwächliche Kinder und Erwachsene, die an Bleichsucht, Blutarmut, Appetitlosigkeit und Magenschwäche leiden. (IKS) Nr. 10072

Kraftwein (1942)

Unser Kraftwein ist ein angenehmes Stärkungsmittel für Gesunde und Kranke, besonders zu empfehlen bei allgemeiner Schwäche, nach überstandenen Krankheiten oder Ueberanstrengungen, aber auch bei großen körperlichen Leistungen. In allen diesen Fällen verleiht er neue Kräfte, ohne daß er dabei eine schädliche Nebenwirkung erzeugt. (IKS) Nr. 10967

Magentropfen (Johannistropfen) (ab 1923)

Die Magentropfen sind empfehlenswert bei Blähungen, Magenschmerzen, Magenkrämpfen sowie bei Uebelkeit. (IKS) Nr. 9674

Husten- und Bronchialsirup (Pinus alpinum) (ab 1930)

Aus heilkräftigen Kräutern hergestellt, wirksam gegen Erkältungen der Luftwege, besonders gegen hartnäckigen Husten, Bronchialkatarrh und Asthma. (IKS) Nr. 10968

d) Einreibemittel

Zur *Unterstützung* von Kuren werden mit Vorteil, wie die langjährige Erfahrung gezeigt hat, auch *äußerliche* Mittel angewendet. Zu diesem Zweck habe ich folgende Einreibemittel hergestellt:

Filix (ab 1923)

Mildes Einreibemittel, speziell für Kinder und empfindliche Personen, aus Farnwurzeln hergestellt. Sehr wirksam bei Rheumatismus, Ischias, Krämpfen, Hexenschuß, Husten (Brust und Rücken abwechselnd einreiben), Halsweh, Schluckweh (Hals einreiben). Die Einreibungen sind wirksamer, wenn die betreffende Stelle vorher mit warmem Wasser sauber gewaschen wird. Je öfter die Einreibungen wiederholt werden, umso wirksamer sind sie. (IKS) Nr. 8585

Herkules (ab 1923)

Starkes Einreibemittel. Es besteht aus wärmenden Essenzen und Oelen. Gut bei Rheumatismus, Hexenschuß, Ischias, Rückenschmerzen, Seitenstechen und Halsweh. Die leidenden Stellen werden tüchtig eingerieben, und zwar 2—3mal nacheinander, besonders auch vor dem Schlafengehen wie auch beim Aufstehen. Bei Entzündungen und Geschwulsten darf es nicht angewendet werden. (IKS) Nr. 8586

Robur (Krafttropfen) (ab 1930)

Dieses Einreibemittel wirkt stärkend bei schwachen Gliedern und «Schwini», wenn die geschwächten Stellen häufig damit eingerieben werden. Bei der Englischen Krankheit werden Beine und Rückgrat täglich 2—3mal damit eingerieben. Vorher müssen aber alle diese Stellen sauber gewaschen werden. Bei Ohrenschmerzen wird Robur, zehnfach verdünnt, warm in die Ohren geträufelt. (IKS) Nr. 8578

Baden in Fichtenbalsam unterstützt die Kur.

Farn-Oel (ab 1923)

Tanacetin für gelähmte Glieder (ab 1930)

Johannisöl (ab 1923)

e) Salben

Anthyllis (ab 1924)

Diese Salbe findet Anwendung bei Verbrennungen, Wunden, Stichen, Schürfungen, Quetschungen. (IKS) Nr. 8587

Imperator (ab 1923)

Erprobte Zug- und Flechtensalbe. (IKS) Nr. 8589

Heilsalbe (1912)

Auf mehrfachen Wunsch veröffentliche ich hier ein Rezept zur Bereitung einer Heilsalbe. Folgende Kräuter, einzeln oder gemischt, sind dazu geeignet:
Johanniskraut, Schafgarbenblätter, Ringelblumen, Wegerich, Heidnisch Wundkraut, Bönern, Wallwurz, Arnika, Frauenmänteli, Sanikel, Bibernell, Geissbart.
Diese Kräuter werden zerquetscht, womöglich grün, mit Schweineschmalz 3 bis 4 Stunden gesotten, das flüssige Schmalz dann geseiht durch ein Tuch; sobald es erkaltet, ist die Salbe fertig.
Diese Salbe ist dann gut für alle *Schnitte, Wunden, Schürfungen, die zuheilen müssen.* Als blosse Kühlsalbe hingegen eignet sie sich nicht.

Krätzesalbe (1932-36)

Gfrörnisalbe (ab 1923)

von C. Künzle, für gefrorne Hände und Füße, gegen Frostbeulen.

Frigor (Gfrörnisalbe und gegen Biß)
Frostbeulen-Salbe und gegen Juckreiz. Hilft rasch und zuverlässig. (IKS) Nr. 8588

Aißen-Salbe (1913)

wird bereitet aus den Cyklamenblättern (Cyclamen europaeum); sie ziehen sehr rasch Aißen aus.

f) Verschiedenes

Bibernell-Bonbons (ab 1932)

Hergestellt aus alpinen Bibernellwurzeln. Diese milden Bonbons wirken reinigend, lösend und stärkend. Sie eignen sich für Kinder und Erwachsene gleich gut.

(IKS) Nr. 9665

Theodora (ab 1923)

Dieses Augenwasser, absolut giftfrei, wird äußerlich angewendet bei vier- bis sechsfacher Verdünnung mit Wasser. Man befeuchtet täglich mehrere Male die offenen Augen mit diesem Augenwasser und läßt es eintrocknen. Auch kann man nach Belieben Augenbäder nehmen als Erfrischungen bei Augenreizungen. Innerlich genommen, täglich 1—2 Eßlöffel, stärkt es die Kopfnerven, dabei ist ein Verdünnen nicht notwendig. Auch darf man Zucker nach Belieben zusetzen.

(IKS) Nr. 9662

Kräutertabak (Asthma-Tabak) (ab 1923)

Man gebraucht ihn als Ersatz oder als Beigabe zum gewöhnlichen Tabak. Er ist absolut giftfrei. Kurzatmigen und Asthmatikern ist er besonders zu empfehlen.

Luri (Brennessel-Haarwasser) (ab 1923)

Wirksam bei Haarausfall und Schuppen, fördert den Haarwuchs. Wer an trokkenem Haarboden leidet, verlange das Haarwasser mit Oelzusatz. Mit unserem Brennessel-Haarwasser soll die Kopfhaut täglich eingerieben und einige Minuten sanft massiert werden. Bei schwacher Blutzirkulation und bei schlechtem Blut ist eine dreimonatige Kur mit unserem Lapidar empfehlenswert.

Shampoo zum Kopfwaschen (1936)

mit Birkenbalsam, Brennessel-Extrakt, Kamillen-Extrakt, Kräuter-Extrakt, Nadelholzteer, Veilchen-Balsam.

Kräuter-Toiletten-Seife (1923-36)

Hautcreme Salvia (1932-36)

Zahnpasta Mentha (1932-36)

Sehr beliebt, mit Pfefferminz-Aroma.

g) Giftfreie Kräuter

(1930)

(in Originalpackungen) aller Art, z. B.:

Abnehmkraut
Ackerdistel
Ackermennig
Ackermiere
Ackerminze
Ackerrettich
Adlerfarn
Allermannsharnisch
Aloe
Alpen-Johannisbeeren
Alpenwegerich
Alteewurzel
Andorn
Angelikawurzel
Angelikapulver
Anserine
Anis
Arnikablüten
Aronblätter
Aronwurzel
Attichwurzel
Augentrost

Bärenklau
Bärentraubentee
Bärlauch
Bärlapp
Baldrianwurzel
Basilienkraut
Beifuß, wilder
Benediktinerkraut
Berberitze
Bertramwurzel
Bibernellwurzel
Bibernellpulver
Bingelkraut
Birkenblätter
Bitterklee
Blutstillerin
Bockshornklee
Bohnenhülsen
Brennesselblätter
Brennesselwurzel
Brombeerblätter
Brunnenkresse
Buchenblätter
Buchs

Cassia
Cichorienwurz
Cichorienkraut
Cyprian

Dill
Dornschleehblüten
Drachenblutwurz

Ebereschenbeeren
Eberwurz
Edelraute
Ehrenpreis
Eibischblätter
Eibischwurz
Eichelkaffee
Eichenrinde
Eisenkraut
Engelsüß
Enzianwurz
Enzianpulver
Epheublätter
Erdbeerblätter
Erdbeerwurzel
Erdrauch
Erikablüten
Farnkraut
Farnsamen
Farnwurzel
Faulbeeren
Faulbaumrinde
Faulbaumpulver
Fenchel
Fenchelwurzel
Fichtennadeln
Foenum graecum
Forrenkries
Frauenhaar
Frauenmänteli
Fünffingerkraut golden

Gaisbartblüten
Galgant
Gänseblümchen
Gewürznelken
Ginster
Glockenblume
Goldrose
Goldraute
Graswurzel
Gundelrebe

Habichtskraut
Habichtskrautpulver
Haferstroh
Hagebutten
Hagebuttenkörner
Hanf
Haselwurz
Hauhechel
Heidelbeeren
Heidelbeerenblätter
Heidekraut

Heidnisch-Wundkraut
Heublumen
Himbeerblätter
Hieracium
Hirsenspreu
Hirtentäufli
Hohlzahn
Holderblüte
Holderwurzel
Holzkohlenpulver
Hopfen
Holunderwurzel
Holunderblüten
Hornkraut
Horstrinze
Huflattich

Imperatoria, pulv.
Isländisch Moos
Isop
Iwa

Johanniskraut
Johannisbeerblätter
Johannisbeerbl., schw.

Kalmus
Kamillen
Kamillen, römische
Kardobenedikten
Käslichrut
Kastanienblätter
Kastanienblüten
Katzenschwanz
Katzenpfötli
Kerbelkraut
Kiefernknospen
Klatschrosen
Klettenwurzeln
Knäuelgras
Knoblauchpulver
Knöterich
Königskerzenblätter
Königskerzenblüten
Koriander
Kornblumen
Körnchentee
Krauseminze
Kreuzbeeren
Kreuzblumen
Kreuzwurz
Kümmel
Kürbiskörner

Labkraut, wahres
Lärchenschwamm
Lavendelblüten
Leinsamen
Leinsamenmehl
Liebstöckel
Lindenblüten
Lindenkohlen
Löwenschwanz
Löwenzahnwurz
Löwenzahnblätter
Lungenkraut

Majoran
Maisbart
Malven
Mauerraute
Meisterwurz
Meisterwurzpulver
Melisse
Mistel
Mohnblume
Muttern
Myrrhenpulver

Nelkenblüte
Nelkenwurz
Nußblätter

Odermennig

Paeonienwurzel
Pappelblätter
Pastinak
Pestwurz
Peterlikraut
Petersiliensamen
Petersilienwurzel
Pfefferminze
Pfennigkraut
Pimpinellwurzel
Pimpinellwurzelpulver

Quassiaholz
Queckenwurzel
Quittenkerne
Quittenschnitze

Rainfarn
Raute
Reckholderkries
Rhabarber
Rhabarberpulver
Rindsauge
Ringelblumen
Ringelblumenblätter
Rohrkassie
Rosenblüten
Rosmarin
Roßkastanienblätter
Roßkastanienblüten

Sagradarindenpulver
Salbei
Sandelholz
Sanikel
St. Benediktskraut
Sarsaparille
Sassafras
Sauerampfer
Schachtelhalm
Schafgarbe
Schlehdorn
Schlehenblüten
Schließgraswurzel
Schlüsselblümli
Schlüsselblumenwurzel
Schöllkraut
Schwarzdorn
Senfmehl
Senfsamen

Sennesblätter
Sennesschoten
Silbermänteli
Sonnentau
Sorbus
Spiraeae
Spitzbeerendorn
Spitzwegerich
Stechpalmenblätter
Steichrüchere
Sternlichrut
Sternmiere
Stiefmütterli
Storchenschnabel
Süßholz

Tannenknospen
Tannenkries
Taubnessel, weiß
Tausendgüldenkraut
Thymian
Thuja
Tormentillwurzel
Türkenbart

Veilchenblüten, wohlr.
Veilchenblätter
Vogelbeeren
Vögelichrut

Wacholderbeeren
Wacholderbeerenpulver
Wacholderkries
Waldmeister
Wallwurz
Wasserfenchel
Wasserminze
Wegerich
Wegerichsamen
Wegdorn
Wegtritt
Wegwartwurzel
Weihrauch
Weihwedel
Weinraute, edel
Weißdorn
Weißkleeblüten
Weißwurz
Wermut
Wermutpulver
Wiesengaisbart
Wiesenknopf
Wollblumen
Wollkraut
Wurmfarn

Ysop

Zaunrübe
Zinnkraut

Für **Kräuter-Bäder** empfehlen wir: Heublumen alpin., Münzen, Majoran, Thymian, Wacholderkries alpin., Legföhrenkries alpin., Farnkraut und Farnwurzeln etc..

Die meisten Heilkräuter werden von uns sowohl offen, wie in kleinen oder grossen Originalpackungen abgegeben.

Die Qualität ist auch bei den Heilkräutern von größter Bedeutung. **Bergkräuter** sind viel wirksamer als jene, welche im Flachland wachsen. Wir vergeben daher unsere Heilpflanzen-Bestellungen größtenteils an Kräutersammler der Berggegenden.

h) Verzeichnis der Krankheiten (1936)

Adernverkalkung
Aißen
Appetitlosigkeit
Augenleiden
Ausschläge
Bettnässen
Blasenleiden
Bisse
Bleichsucht
Blutbrechen
Blutreinigung
Blutspeien
Blutstauungen
Blutstillen
Blutvergiftung
Blutsirup
Blinddarmentzündung
Brand
Brustfellentzündung
Darmgeschwür
Darmkatarrh
Diarrhöe
Diphtheritis
Drüsen
Durchlauf
Eitergeschwulste
Englische Krankheit
Fettleibigkeit
Fieber
Flechten
Frauenleiden
Frostbeulen
Fußschweiß
Galle
Gallensteine
Gehirnentzündung
Gelbsucht
Gelenkrheumatismus
Gesichtsrose
Geschwüre
Geschwulste ohne Eiter
Gift eingenommen
Gicht (siehe Rheumatismus)
Gliedsucht, Gleichsucht
Grippe
Halsanschwellung
Halsentzündung
Haarausfall
Hämorrhoiden
Heiserkeit
Herzleiden
Hexenschuß
Hühneraugen
Husten
Influenza
Ischias
Karfunkel
Katarrh
Kälberlähme
Kehlkopfentzündung
Keuchhusten
Keuchhusten des Viehs
Kinderkrankheiten
Kindbettfieber
Kindergicht
Kolik
Krampfbeine
Krämpfe
Kopfweh
Kröpfe
Krupp
Leibschmerzen
Leberentzündung
Lungenkatarrh
Lungenleiden
Lungenentzündung
Lungenschwindsucht
Magengeschwüre
Magenleiden
Magenvergiftung
Masern
Mandelanschwellung
Maul- und Klauenseuche
Mundfäule
Nachtschweiß
Nasenbluten
Nasenkatarrh
Nervosität
Nierenentzündung
Nierensteine
Ohrenleiden
Quetschungen
Rheumatismus
Rippenfellentzündung
Rotlauf
Ruden
Rückenmarkentzündung
Scharlach
Schlaflosigkeit
Schlag
Schleimfieber
Schnitte
Schnupfen
Schwache Füße
Schwäche
Schwerhörigkeit
Schwini
Steinleiden
Stiche
Strengel
Ueberröti
Verbrennung
Verrenkung
Verstauchung
Verstopfung
Viehkrankheiten
Völli
Wasserleiden
Wassersucht
Wildes Fleisch
Wunden
Würmer
Zahnweh
Zuckerkrankheit

Wo fehlt's? Was hilft? (1942)

Sehr wichtig: Nachstehende Aufstellung enthält das Verzeichnis der Krankheiten und Beschwerden, gegen welche die in «Chrut und Uchrut» erwähnten Heilmittel anzuwenden sind.

Aissen	Lapidar 3 Blutreinigungstee Johannistropfen Auflagen: Imperator-Salbe
Appetitlosigkeit	Johannistropfen oder Lapidar 7
Arterienverkalkung	Lapidar-Tabletten 2 Lapidar-Tabletten 9
Asthma	Asthmatee Hustensirup Kräutertabak (Raucher)
Augen-Entzündungen u. -Reizungen	Theodora-Augenwasser
Augen-Katarrh	Professorentee II
Ausschläge	Lapidar 3 Blutreinigungstee Johannistropfen
Bettnässen	Bettnässertee oder -tabletten Filix Einreibemittel
Blähungen	Lapidar 7 Magentropfen
Blasenkatarrh	Blasentee Einreibemittel Filix
Bleichsucht	Plantago
Blutarmut	Kraftwein Plantago Lapidar 11
Blutdruck (anormaler)	Zur Regulierung: Lapidar 9
Blutzirkulation, mangelhafte	Lapidar 1

Blutreinigung	Blutreinigungstee Lapidar 3 Johannistropfen
Brandwunden	Anthyllis-Salbe
Bronchialkatarrh	Hustensirup Einreibungen: Filix oder Herkules
Durchfall	Durchfalltee Durchfalltabletten
Englische Krankheit	Kindertee Einreibungen: Robur
Erkältung	Erkältungstee
Fettleibigkeit	Entfettungstee (leicht abführend) oder Entfettungstabletten (leicht abführend)
Fieber	Fiebertee
Flechten	Blutreinigungstee Lapidar 12 Auflagen: Imperator-Salbe
Frauenleiden (exklusive Weißfluß)	Frauentee I
Frostbeulen	Frigor-Salbe
Furunkel	Lapidar 3 Blutreinigungstee Johannistropfen Auflagen: Imperator-Salbe
Gallenleiden	Lebertee oder Lapidar 12
Gelbsucht	Lebertee oder Lapidar 12
Gicht	Rheumatee Lapidar 9
Hautkrankheiten	Lapidar 3 Blutreinigungstee Johannistropfen Auflagen: Frigor-Salbe

Haarausfall	Luri-Brennessel-Haarwasser bei trockenem Haarboden mit «Oelzusatz» verlangen
Hämorrhoiden	Lapidar 4
Heiserkeit	Professorentee I Bibernellbonbons
Herzklopfen und Herzschwäche	Herztee oder Herztabletten
Hexenschuß	Rheumatee Lapidar 9 Einreibungen: Filix oder Herkules
Husten (Reizhusten)	Hustentee Brusttabletten B Einreibungen: Filix oder Herkules
Ischias	Lapidar 9 Rheumatee
Keuchhusten	Keuchhustentee Bäder in Absud von alpinen Heublumen
Krampfadern	Lapidar 4
Kropf	Kropftabletten
Kopfweh (nervöses)	Professorentee I
Leberleiden	Lebertee Lapidar 12
Magenschwäche	Johannistropfen Lapidar 6
Magenbrennen	Lapidar 7
Magenverschleimung	Lapidar 6
Magengeschwüre	Lapidar 8 (längere Kur)
Milchschorf	Kindertee
Mandel-Anschwellungen	Professorentee I
Nervosität	Nerventee oder Nerventabletten
Neurasthenie	Poltabletten
Nierenschwäche	Nierentee

Ohrensausen	Herztee oder Herztabletten Lapidar 9
Rheumatismus	Rheumatee Lapidar 9 Einreibungen: Filix oder Herkules
Schlaflosigkeit	Nerventee oder Nerventabletten
Schnupfen	Professorentee I
Schürfungen	Heilsalbe: Anthyllis
Schwindelanfälle	Lapidar 9
Verstopfung	Lapidar 3 Lapidar 5 oder Lapidar 10
Wassersucht	Gewaltstee Lapidar 9
Weißfluß	Frauentee II
Zuckerkrankheit	Diabetestee oder Diabetestabletten

Anmerkungen der Redaktion. *Zu den Seiten 35, 48 und 109: Radium, radioaktiv...*

Im physikalisch-chemischen Sinne ist diese Erklärung falsch, da die genannten Pflanzen sich nicht durch Besonderheiten im Gehalt an radioaktiven Substanzen oder durch Selektivität in Aufnahme und Speicherung derselben auszeichnen. Zufällige Standort-Besonderheiten hingegen müssten auf ALLE Pflanzen des Standortes vergleichbare Auswirkungen haben.

Möglicherweise hat der Autor (unerlaubterweise) einen NEUEN, jedoch von anderen Disziplinen schon okkupierten Begriff zur Erklärung eines «unerklärlichen» ALTEN Sachverhalts heranziehen wollen. Da ihm der WORTKLANG schon hinreichend den Inhalt des Begriffes zu signalisieren schien, übersah er, dass dieser Inhalt schon in für seine Zwecke (Erklärung der «Fernwirkung») NICHT passender Weise eindeutig definiert war. Ein innerhalb seiner Grenzen logisches und deshalb beschränktes Denkmodell kann eben nicht durch Begriffe aus eben diesem Modell erweitert werden. Dabei resultiert maximal eine (seit Babylon bekannte) «Interdisziplinäre Sprachverwirrung».

Anmerkungen der Redaktion. *Zu der Seite 83: Krebs, Schwarze faule Aepfel...*

Auch in den Sammelwerken früher Autoren, besonders der «Praktiker», wird der Begriff KREBS häufig mehrdeutig und abweichend vom heutigen gebraucht. Nur solche Autoren, die sich neben der praktischen Therapie auch um die theoretische, philosophische Basis der Gesundheits- und Krankheitslehre bemühten, differenzierten scharf zwischen «warmen/heissen = entzündlichen» Geschwüren und «kalten = nichtentzündlichen» GESCHWÜLSTEN. Nur die letzteren fallen unter den heutigen Begriff KREBS.

Achtes Kapitel

Kräuterpfarrer Künzle AG CH-6648 Minusio heute 1977

Die Schutzmarke

Zur Stellung der Kräuterheilkunde innerhalb der Phytotherapie und der modernen Pharmakologie

Zur therapeutischen Technik gehört seit je die Einverleibung von Substanzen mit therapeutischer Wirkung. Dabei interessiert in unserem Zusammenhang weniger die Art der Applikation als vielmehr der Ursprung der betreffenden Therapeutika. Man verwendet ja ebenfalls seit je Substanzen aus dem Mineralreiche, aus dem Pflanzenreiche, aus dem Tier- und Humanbereich — wenn man will — auch aus dem nichtstofflichen Reiche der Energie in Form von Strahlen, elektrischer Beeinflussung etc.

Die Phytotherapie bildet in ihrer Gesamtheit einen wesentlichen Teil der modernen Pharmakologie und Therapeutik, der — wenn man von Unterteilungen oder Spezifizierungen bestimmter Heilmittelbereiche auf Grund der ihnen eigentümlichen Arbeitstechniken (Antibiotika) absieht — einen grösseren Anteil hat, als gemeinhin vermutet. Sind doch sehr viele auch der modernsten Pharmakotherapeutika entweder aus dem Pflanzenreich direkt gewonnen oder aber zumindest mit Hilfe des Pflanzenreiches oder in Nachahmung (Synthese) pflanzlicher Stoffe hergestellt.

Die Kräuterheilkunde unterscheidet sich (als eine Untergruppe der gesamten Phytotherapie) von den «harten» Phytotherapeutika — z.B. der Alkaloid-Drogen oder der schon erwähnten Antibiotika — durch einige sehr wesentliche, allerdings häufig missverstandene Charakteristika:

1. *Kräuterheilmittel haben eine MILDE WIRKUNG.*
2. *Kräuterheilmittel haben eine ZUVERLÄSSIGE WIRKUNG.*
3. *KRÄUTERHEILMITTEL haben praktisch KEINE UNERWÜNSCHTEN NEBENWIRKUNGEN.*

Diese Charakteristika müssen wie folgt kommentiert werden:

Ursprünglich mögen quantitative Aspekte für die Zuordnung des Begriffes MILDE WIRKUNG die Hauptrolle gespielt haben, etwa in dem Sinne, dass man unterschied zwischen Pflanzen, von denen man **ständig** *und* in **grossen Mengen** *zu sich nehmen konnte, als* **«mild wirksam»** *und solchen, die schon* **in sehr geringer Menge «stark wirksam»** *waren und/oder bei* **längerer Anwendung** *zu meist unliebsamen* **Nebenerscheinungen** *führten.*

Einmal führt dies natürlich zu Ueberschneidungen in der Zuordnung zu der einen oder anderen Gruppe, zum anderen wurde auch deutlich, dass dieser (im Grunde rein quantitative) Aspekt gleichzeitig RELATIVIERENDEN Charakter hat: ...«erst die Dosis macht es, ob ein Ding ein Gift sei...» (Paracelsus).

Folgenschwerer für die Gesundheit der Bevölkerung war noch ein weiteres Missverständnis der oben gegebenen Charakteristika, das im Fortschrittsüberschwang eine lange Zeit pharmakologisches Dogma war: Man setzte einfach «MILD UND FREI VON NEBENWIRKUNG» gleich mit «FREI VON WIRKUNGEN» und sprach den Kräutern, wenn überhaupt, dann nur eine Placebowirkung zu.

Die Gründe für dieses Missverständnis sind sehr vielschichtig und können hier nicht im einzelnen untersucht werden. Wichtig ist jedoch immer noch die Konsequenz, nämlich, dass der — besonders in demokratischen, d.h. wählerabhängigen Systemen — verunsicherte Gesetzgeber mit allen Mitteln versucht, den Anschein des erlaubten Bluffs zu vermeiden.

Abgesehen von der unwahrscheinlich hohen Placebo-Rate auch bei den «härtesten» modernen Arzneimitteln geht es auf keinen Fall an, dass man einfach das Postulat Nr. 2 der oben angegebenen Charakteristika unterschlägt.

Objektiv gesehen hat die Kräuterheilkunde zwar noch einige Schwierigkeiten bei der Auseinandersetzung mit rationallogischer Betrachtung. Diese Schwierigkeiten sind jedoch teilweise schon im Ansatz gelöst, teilweise sind sie **allen** *Therapien gemein, jedenfalls besteht kein Grund zur Abqualifizierung MILDER UND NEBENWIRKUNGSARMER THERAPEUTIKA zu Placebos.*

Vielleicht kann man die echten, d.h. nicht in der «menschlichen Schwäche Quacksalbersyndrom» begründeten, sondern eher im «Verstehensbereiche» liegenden Schwierigkeiten der Kräuterheilkunde wie folgt kennzeichnen, indem man die Standpunkte der Tradition und der Moderne gegenüberstellt und aufzeigt, wo und wie sie sich ergänzen und sogar schon einander annähern.

a) **Die Kräuterheilkunde** *beruft sich auf die ERFAHRUNG der gewünschten Wirkung,*
   die Pharmakologie *möchte den Wirkungsmechanismus VERSTEHEN, zumindest die Wirkung OBJEKTIVIEREN, d.h. QUANTIFIZIERBAR UND REPRODUZIERBAR zu machen.*
b) **Die Kräuterheilkunde** *möchte in NATURNÄHE OPERIEREN, d.h. mit frischen und möglichst vollständigen Pflanzenkomplexen,*
   die Pharmakologie *möchte mit definierten Mengen definierbarer Substanzen — isoliert oder synthetisch — arbeiten.*
c) **die Kräuterheilkunde** *betont die für jeden therapeutischen Akt spezifische EINMALIGKEIT,*
   die Pharmakologie *will und muss bei der industriellen Fertigung statistische Durchschnittswerte und Standards zum Gesetz machen.*
d) **Die Kräuterheilkunde** *akzeptiert nicht den NUR-QUANTITATIVEN Bezug der Wirkung und den Bezug auf den REINEN WIRKSTOFF und lehnt insbesondere die Identität oder zumindest Vergleichbarkeit und Adäquatheit des SYNTHETISCHEN Wirkstoffes im therapeutischen Bereich ab.*

Bei der Kommentierung der Gegensätze ergibt sich allerdings ein für beide Parteien sehr nutzbringendes Bild:

Die Forderung nach Objektivierbarkeit, Reproduzierbarkeit, Quantifizierbarkeit ist zur GESETZLICHEN VORSCHRIFT geworden und nicht mehr nur «geistige Maxime». Damit wird die Kräuterheilkunde (und hoffentlich nicht nur diese!) zur Einhaltung des PRINZIPS SICHERHEIT gezwungen. Zu diesem Prinzip gehören in der industriellen Herstellung nicht nur die GENAUE KENNTNIS DER PFLANZEN, sondern auch rational oder zumindest empirisch begründete PHARMAZEUTISCHE TECHNIK, d.h. Gewinnung,

Verarbeitung, Haltbarmachung, Dosierung, Ueberführung (oder Belassen) des Präparates in eine für den Organismus nutzbare Form etc.

Alle diese Forderungen ERFÜLLT DIE KRÄUTERHEILKUNDE schon auf Grund der gesetzlichen Auflagen, aber auch im eigenen Interesse, da die industrielle Fertigung eben auch andere Situationen zeitigt, als der persönliche Kontakt zwischen Kraut und Kräuterkundigem mit dem Patienten.

Die moderne Pharmakologie hat mit ihrem Bestreben nach Quantifizierung, Klassifizierung der Drogen nach ihren Hauptwirkungen und Wirkstoffen, Verstehen der Wirkungsmechanismen, Verfahrenstechniken zur bleibend haltbaren Gewinnung von Präparaten, Kontrolle der Verunreinigungen und sonstiger Schadfaktoren — wie mikrobiologischer Kontamination etc. pp. — EINE GAR NICHT ZU ÜBERSCHÄTZENDE ARBEIT mit GAR NICHT ZU ÜBERSCHÄTZENDEN POSITIVEN AUSWIRKUNGEN geleistet. Naturgemäss hatte sie jedoch eine kritische Phase zu konfrontieren, als sich die Folgen bestimmter Denkfehler in der so begründeten Therapie immer deutlicher abzuzeichnen begannen, nachdem gerade diese Denkfehler vorher zum «offiziellen Dogma» erhoben worden waren. In dieser noch andauernden kritischen Phase der «wissenschaftlichen» Pharmakologie und Therapie kann nun die Phytotherapie, insbesondere die Kräuterheilkunde, ganz wesentliche KONSTRUKTIVE BEITRÄGE leisten, indem sie das in ihrer Tradition mehr intuitiv gehandhabte Wissen in modern verständlicher Weise formuliert und auch begründet.

Dies könnte etwa in der Weise geschehen (und geschieht auch — leider meist notgedrungen — so), dass die Kräuterheilkunde einerseits den Forderungen nach konstantem Gehalt an Wirkstoff genügt, aber andererseits auch den NACHWEIS ERBRINGT, DASS DER REINE WIRKSTOFF BEI WEITEM NICHT DER EINZIGE THERAPEUTISCHE FAKTOR IST, JA, DASS ES DEN REINEN WIRKSTOFF ZUMINDEST IM THERAPEUTISCHEN SINNE GAR NICHT GIBT: Der **reine Wirkstoff** *ist eben, um es in der moderneren Sprache zu formulieren,* **eine chemische Substanz, die in einer nicht optimalen Weise** *in ihrer «biological availability», Wirkung, Verträglichkeit* **sehr wesentlich vom «naturnahe belassenen» Kräuterpräparat** *oder der ganzen Pflanze* **abweicht.** *Der Wirkstoff ist nicht nur im modernen Sinne rein, sondern man kann ihn auch auffassen als «nackt», d.h. der NATÜRLICHEN, PHYSIOLOGISCH UND THERAPEUTISCH NOTWENDIGEN BEGLEITER ENTKLEIDET.*

Sowohl die Forderung der modernen Pharmakologie als die der Kräuterheilkunde bestehen also zu Recht:

Das Präparat muss die richtige Menge «WIRKSTOFF» enthalten UND das Präparat muss in «NATURNAHER FORM» vorliegen.

Es sei an dieser Stelle daran erinnert, dass man z.B. im Zusammenhang mit dem heute so gravierenden Rauschdrogenproblem auf genau die gleichen Erscheinungen gestossen ist: Die südamerikanischen Indianer BENUTZEN seit eh und je die Blätter von Erythroxylum coca Lam., ohne dabei jemals zu pathologischen Abhängigkeiten (Sucht) oder ähnlichem zu kommen. Dagegen genügen wenige Anwendungen des «reinen» Cocains, um all die unter der

Bezeichnung Kokainismus (im Unterschied zum Cocaismus) bekannten Suchtsymptome zu erzeugen. Dieses wegen seiner sozialen Bedeutung so eklatante Beispiel lässt sich aus der Therapie beliebig vermehren — zum Beispiel die nebenwirkungsreichen Reinglykoside oder Reinalkaloide mit ihrer zwar genauen Dosierbarkeit aber dafür schlechten Verträglichkeit und damit zweifelhaftem therapeutischen Wert.

Die geforderte «genaue Dosierbarkeit» bzw. «Dosis» ist in der Praxis des Therapeuten ohnehin Illusion: Selbst wenn die Einhaltung der genau festgelegten Menge in der genau festgelegten Fehlergrenze an Substanz pro therapeutischer Einheit (Tablette, Suppositorien, Ampulle etc.) genau garantiert ist, trifft diese «genaue Menge» doch bei JEDER ANWENDUNG AUF EINE ANDERE, VÖLLIG EINMALIGE UND INDIVIDUELLE SITUATION. Die Kräuterheilkunde hat (mit bisher noch nicht überzeugendem Erfolg) zu diesem Fragenkomplex Beiträge geleistet, indem sie z.B. die anzuwendenden Kräuter nicht nur nach dem Krankheitsbild sondern auch nach dem Patiententyp, schliesslich sogar im Hinblick auf die gesamten Umstände (heute vielleicht unter «Umwelt» zusammengefasst) auswählte.

Wesentlich überzeugender sind jedoch die Argumente der phytotherapeutisch orientierten Richtung gegen die Verwendung vollsynthetischer Substanzen. Diese Argumente haben in dem, was man heute unter Pharmakodynamik und Metabolismus eines Pharmakons versteht, teilweise ihren Niederschlag gefunden. Man kann tatsächlich argumentieren, dass unser Organismus sich im Laufe seiner bio- und phylogenetischen Entwicklung alle zumindest latenten Möglichkeiten zur «Handhabung» von Fremdmaterial erworben hat, sofern es — und sei es noch so «giftig» — aus dem biologischen Bereich stammt:

Während der gesamten Evolution und auch während des mehr stationären Zustandes der Art- oder Individualerhaltung stehen Pflanzen- und Tier (Mensch)-Reich in ständiger abhängiger Wechselwirkung: Der Stoffwechsel des einen Reiches schafft die Lebensbedingungen des anderen Reiches.

Der Mensch ist als Teil der Evolution Teil beider biologischen Reiche insofern, als er sich aus und mit seiner biologischen «Verwandtschaft» entwickelt hat. Sein hochdifferenzierter Organismus hat enge genetische Beziehungen zu allen anderen Lebensformen und hat zumindest latent alle Möglichkeiten, alles biologische Material metabolisch zu handhaben.

Bei dieser metabolischen Handhabung haben ihn «biologischer Instinkt» und Erfahrung zunächst die **Zuträglichkeit** *bestimmter Bereiche des natürlichen Angebots gelehrt. Irgendwie lernte er jedoch auch, aus dem natürlichen Angebot an biologischem Material solches auszuwählen, das Störungen des Organismus beheben, ausgleichen konnte, also* **Heilwirkung** hatte.

Aus dieser ursprünglichen Erfahrung der THERAPEUTISCHEN WIRKSAMKEIT entwickelten sich alle anderen therapeutischen Aspekte wie Dosis-Wirkungsbeziehungen, spezifische Wirkungen etc.

Die Erkenntnis der spezifischen Wirkungen und die Quantifizierung der Wirkung führten zu dem, was man pharmazeutische Technik nennen könnte, nämlich dem Bestreben, DAS WAS WIRKT in der RICHTIGEN MENGE und

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT, d.h. dem Eventualfall Krankheit IMMER zur Verfügung zu haben.

Folgerichtig ging mit der Entwicklung der technischen Möglichkeiten eine Tendenz, das «wirksame Prinzip» aus dem (meist pflanzlichen) Heilmittel zu isolieren, es haltbar zu machen, es in immer besserer «Ausbeute» zu gewinnen (bzw. sogar die natürlichen Lieferanten auf «Ausbeute» zu züchten), es in die therapeutisch optimale Zubereitung zu überführen, schliesslich sogar es künstlich abzuwandeln, noch spezifischer, noch wirksamer zu machen, zu «verbessern».

Nun fehlen uns einfach die enzymatischen Werkzeuge gegenüber den «biogenetischen Fremdlingen aus der Synthesewerkstatt», mit denen wir uns in der Entwicklungsgeschichte noch nie auseinanderzusetzen hatten. Der Organismus muss es also entweder mühsam erlernen, diese Substanzen zu metabolisieren, unschädlich zu machen, auszuscheiden etc. oder aber im Organismus, z.B. bindegeweblich, abzulagern, wobei in keinem Falle klar ist, welche Konsequenzen sich möglicherweise ergeben können oder müssen.

Extrem schwierig wird die Verständigung zwischen moderner, an Wirkstoff- und -menge orientierter Pharmakologie und der Kräuterheilkunde, wenn man keinen «hochwirksamen» spezifischen Wirkstoff in der Hand hat, wenn man es nur mit vage charakterisierbaren Stoffgruppen «schwacher Wirksamkeit» und noch dazu vielleicht ubiquitärem Auftreten («Schleimstoffe») zu tun hat oder wenn für das Verständnis und den pharmakologischen (tierexperimentellen) Nachweis selbst einer klinisch einwandfrei belegbaren Wirkung einfach das «pharmakologische Modell» fehlt.

Während in solchen Fällen die offizielle Pharmakologie meist schnell mit abwertenden Urteilen oder offizieller «Aechtung» zur Hand ist, quält sich die Kräuterheilkunde schlecht und recht mit Hilfsbegriffen wie Coadjuvans, Synergismus, nur für den Menschen relevant, Stärkung der unspezifischen Abwehr etc. pp. zunächst «über die Runden». Mitunter zeigt sich jedoch auch besonders deutlich, wie erstaunlich nahe die kräuterheilkundliche Auffassung der modernsten Deutung kommt, wenn man nur beide Richtungen nicht als Verkünder endgültiger Hier-und-jetzt-Weisheit ansieht, sondern ihre Aussagen als das nimmt, was sie wirklich sind:

Zwischenstufen, Durchgangsstufen auf dem Erkenntnisweg, die wie vieles andere sogar der «Mode» unterworfen sind, die sehr relativen Charakter haben und von denen man ehrlicherweise nicht sagen kann, auf welcher Stufe der Erkenntnisleiter sie stehen, wie «absolut» ihre Richtigkeit ist.

Wir haben sehr deutliche Beispiele für die Deutbarkeit kräuterheilkundlicher Postulate mit zunehmenden «wissenschaftlichen» Erkenntnissen gerade in jüngster Zeit kennenlernen können, von denen nur einige genannt seien:

Die seit altersher in der herboristischen Tradition aus «Erfahrung» für Lungenkrankheiten empfohlene Cetraria islandica war lange Zeit als Schleimdroge, Mucilaginosa klassifiziert und nur schwer in ihrer Wirkung bei Tuberkulose zu verstehen. Später entdeckte man die antibiotisch und stark wirksamen Lichesterinsäuren, Usninsäuren etc., die dann mehr oder weniger überzeugend zur Erklärung der Wirkung bemüht wurden. Noch später, im Zusammenhang

mit den Organtransplantationen, lernte man pharmakologische Modelle für die unspezifische Abwehr in Form der Immunreaktionen kennen, und bei Durchführung der entsprechenden Modelluntersuchungen gelangte die immer gleiche Cetraria zu der derzeit überzeugendsten Deutung der unspezifischen Immunstimulation in Form einer Erhöhung der Leucocytenproduktion. Aehnliche Beispiele kennen wir von Echinacea, Aristolochia, Viscum, wobei sich zwar einerseits die «Richtigkeit» der kräuterheilkundlichen Beobachtung erwies, andererseits jedoch auch die Notwendigkeit der Nachprüfung mit wissenschaftlicher Methodik, da sich in vielen Fällen auch die in der Phytotherapie postulierten oder überlieferten Anwendungs- oder Verarbeitungs-Modi der Drogen durchaus nicht immer optimal oder sachgemäss zeigten — häufig sogar verantwortlich für die «Versager» bei der Nachprüfung am pharmakologischen Modell waren.

Andere Beispiele findet man bei der so schnell vergessenen antibiotischen Wirksamkeit der ätherischen Pflanzenöle (Essenz-Oele):

Die spektakulär herausgestellte Wirksamkeit der Antibiotika verführte zunächst einmal zu übertriebenem und unsachgemässem Gebrauche derselben, obwohl bei richtiger Anwendung die Wirksamkeitsunterschiede zwischen Antibiotika und Essenzölen gar nicht so bedeutend sind. Damit wurden uns die heute für praktisch alle Mikrobenstämme geläufigen resistenten Abarten, Mutationen mit der Errungenschaft des «Hospitalismus» beschert, dem Auftreten selbst gegen massivste Dosen aller Antibiotika resistenter Stämme in den Krankenhäusern. Zudem sind Antibiotika bei allen Viruserkrankungen völlig wirkungslos, ja sogar wegen der ihnen eigenen immunsuppressiven Wirkungskomponente sogar krankheitsFÖRDERND, wie sie ja überhaupt durch ihre unsachgemässe Verwendung heute Teil all der für die Gesundheitskrise verantwortlichen Faktoren geworden sind. Hingegen kennt man bei — einmal festgestellter — antibiotischer Wirksamkeit eines ätherischen Oeles bis heute noch KEINEN EINZIGEN FALL VON RESISTENZBILDUNG ODER NUR TOLERANZBILDUNG bei Mikroorganismen, jedoch von vielen ätherischen Oelen eine **deutliche Virusaktivität** *und* **keinerlei immunsuppressive «Neben» -Wirkungen!**

Es ist für eine ganze Reihe von weiteren Fakten und Pflanzen abzusehen, dass mit gemeinsamer Anstrengung von moderner Wissenschaft und phytotherapeutischer Tradition eine rationale Durchdringung möglich sein wird, sei es z.B. bei unserem einheimischen und harmlosen, ja einfach nicht überdosierbaren Crataegus, der noch viel zu wenig Beachtung findet, sei es bei dem sachlich entscheidbaren Streit um die orale Wirksamkeit des exotischen Strophantus.

Andere strittige oder «zweifelhafte» Drogen und/oder Effekte derselben wird man mit dem derzeit verfügbaren geistigen Rüstzeug (bzw. dessen Beschränkungen und Vorurteilen) voraussichtlich auch nicht in angestrengter und objektiver Gemeinschaftsarbeit von Phytotherapie und moderner Wissenschaft lösen können. Dazu dürften die Geriatrika oder die sogenannten adaptogenen Substanzen gehören, aber auch so «obskure» Wirkungen wie die «antirheumatische Wirkung» der Kastanie in der Hosentasche oder des Farnkrautes unter dem Kopfkissen.

Um ein Verständnis geriatrischer und adaptogener Wirkungen zu erlangen, müssen wir noch sehr viele Befangenheiten und Vorurteile ablegen, die sehr weite Bereiche unseres wissenschaftlichen und humanen Weltbildes umspannen — von der angeblichen Nicht-Regenerierbarkeit bestimmter Zellarten und von der «Naturgegebenheit» der Abnutzungs- und Alterungsvorgänge bis hin zum anderen Extrem des Wunschtraumes des ewigen Lebens und der ewigen Jugend.

Sicher werden wir viel lernen können aus der gerade stattfindenden Konfrontation mit der östlichen — speziell der chinesischen — Medizin, die im Gegensatz zu unserer statt in «befallenen Organen» in «Funktionskreisen, Dysfunktionen in energetischen Strukturen, Fliessbahnen, systemischer Verknüpfung der individuellen Energie-Struktur mit der gesamten (bis zur kosmischen) Umwelt» denkt. Vielleicht finden wir in diesen «anderen Denkmodellen» sogar Hinweise für die Erklärung der oben genannten obskuren und gemeinhin als Aberglaube abqualifizierten Wirkungen.
Sicher wird sich nicht jeder Bericht aus der Volksheilkunde oder der Kräuterheilkunde als «Absolute Wahrheit», viele Dinge sogar sicher als Humbug oder Scharlatanerie erweisen.
Aber ebenso sicher werden wir auch sehr bald über die «strengen Dosis-Wirkung-Beziehungen» lächeln, wenn wir bei der Gegenüberstellung von den im biochemischen/molekularen Bereich ÜBERHAUPT MAXIMAL MÖGLICHEN WIRKSAMEN SUBSTANZMENGEN, die rein rechnerisch im niedrigsten homöopathischen Bereich liegen, und den TATSÄCHLICH VERABREICHTEN MASSIV-DOSEN einige Ungereimtheiten und folgenschwere Denkfehler der «wissenschaftlichen Medizin» begriffen haben werden.

Man sollte jedoch — besonders da es sich eben um Krankheit oder Gesundheit, Glück oder Unglück menschlicher Wesen handelt — wenigstens dann TOLERANZ zeigen, wenn so viele positive Momente wie bei der Kräuterheilkunde zusammenkommen:

- *eindeutig erfahrbare Wirksamkeit zumindest im humanen, klinischen Bereich,*
- *nil nocere sowohl bei langfristiger als auch bei Anwendung im akuten Fall,*
- *weder akute noch chronische unerwünschte Nebenwirkungen,*
- *Sicherheit auch bei der Laienmedikation durch die jedenfalls milde Wirkung.*

Sofern die Phytotherapie ihren Pflichen besonders hinsichtlich Sicherheit und damit Qualität nachkommt, sofern sie keine FALSCHEN Hoffnungen weckt durch übertriebene Versprechungen, sofern sie nicht eine alternative und «sicher erfolgreiche» Therapie «verhindert» (das einzige wirkliche aber auch immer wieder «mit aller Gewalt» bemühte Argument gegen die Kräutertherapie), sollte es nicht darauf ankommen, ob die (derzeitige) Wissenschaft den «Mechanismus begreift», sondern es sollte gelten «WER HEILT HAT RECHT».

J. Nienhaus

Heilmittelverzeichnis

Stand 1977

1. Heilkräuterteesorten

19/Blasentee

Angezeigt bei Beschwerden der Harnorgane, wie Blasenkatarrh, Harndrang, Blasenentzündung, Harnbrennen, Harnverhaltung.

*** 3/Blutreinigungstee**

Es empfiehlt sich, zweimal im Jahr — im Frühling und im Herbst — eine Kur mit diesem hervorragenden Tee durchzuführen. Er reinigt das Blut und regt die Ausscheidung von Schlacken und Abbaustoffen an.

*** 16/Bronchial- und Hustentee**

Dieser Tee ist wirksam bei Brustkatarrh, Husten und leichten Entzündungen der Luftwege.

*** 14/Entschlackungs- und Abführtee**

Gegen mangelhafte Darmtätigkeit, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung. Dieser Tee fördert die Verdauung.

*** 22/Erkältungstee**

Bei Erkältungen, Bronchitis mit Fieber, Husten und Halsschmerzen.

*** 25/Frauentee 1**

Bringt Erleichterung bei schmerzhafter Periode.

21/Gewaltstee

Stark wassertreibender Tee. Besonders zu empfehlen bei ungenügender Urinausscheidung.

*** 17/Herz- und Kreislauftee**

Angezeigt bei nervösen Herzstörungen, Herzklopfen, Wallungen, schweren Beinen, Schwindelgefühl.

*** 28/Kindertee**

Ein Heilkräutertee für Kinder jeden Alters. Fördert die Verdauung, verhindert und beseitigt Blähungen und mangelhafte Verdauung. Fördert den Appetit und wirkt beruhigend.

*** 12/Leber-Gallentee**

Zur Behandlung von Leber- und Gallenbeschwerden. Behebt Völlegefühl. Steigert die Gallenproduktion und vermehrt den Gallenfluss. Bei Koliken empfiehlt es sich, täglich zwei Tassen dieses Tees zu trinken. Es wird empfohlen, gleichzeitig eine geeignete Diät einzuhalten.

*** 8/Magentee**

Bei Magen- und Darmstörungen angezeigt. Bringt Erleichterung bei Entzündungen. Reinigt und stärkt die Magenschleimhäute, fördert Appetit und Verdauung.

*** 7/Nerven-Schlaftee**

Beruhigt die Nerven. Angezeigt bei Nervosität, Erregungs- und Spannungszuständen. Im Laufe des Abends getrunken, wirkt er schlaffördernd.

20/Nierentee

Entgiftet die Nieren und stimuliert deren Tätigkeit. Angezeigt bei der Behandlung von Nierengriess und Nierensteinen. Zusätzliche Auflagen von warmen Kamillen-, Leinsamen- oder Heublumensäckchen im Nierenbereich fördern die Heilung. Sollten trotz Anwendung dieses Heilkräutertees die Beschwerden andauern, wiederkehren oder Fieber auftreten, wird dringend empfohlen, den Arzt zu konsultieren.

*** 5/Nieren-Blasentee**

Eine bewährte Kräutermischung, die die Eigenschaften des Blasen- und des Nierentees vereint. Angezeigt bei Nieren- oder Blasenbeschwerden oder wenn Gefahr besteht, dass sich das Blasenleiden auf die Nieren ausdehnt.

29/Professorentee 1

Ein wohlschmeckender, durstlöschender und erfrischender Familientee, der sich als Ersatz für Schwarztee eignet, besonders für Kinder und empfindliche Personen.

*** 9/Rheumatee**

Dank einer wohldosierten Zusammensetzung von verschiedenen Heilkräutern, von denen einige Salizin enthalten, ist dieser Tee von jeher mit Erfolg gegen rheumatische Erkrankungen verordnet worden.

27/Wassertreibender Kräutertee

Gegen Ansammlung von Wasser in den Körpergeweben.

*Die mit einem * bezeichneten Teesorten sind auch in den praktischen Portionenfilterbeuteln erhältlich.*

Die nachstehenden Kräutertees werden nur für den Export hergestellt:

Asthmatee

Gegen Bronchialasthma. Wirkt krampflösend.

Blutdrucktee

Gegen hohen Blutdruck, Arterienverkalkung und Nebenerscheinungen, wie Zirkulationsstörungen, Schwindelgefühl, Nachlassen der geistigen Spannkraft.

Diabetestee

Zur unterstützenden Behandlung bei Diabetes.

Frauentee 2

Gegen Weissfluss.

Herztee

Bei nervösen Herzstörungen. Beruhigt und stärkt das Herz.

Professorentee 2

Bringt rasche Erleichterung bei leichten Erkältungen.

Schlankheitstee

Gegen Fettleibigkeit als Folge von mangelndem oder gestörtem Stoffwechsel, verbunden mit Verstopfung, erhöhter Herztätigkeit und unruhigem Schlaf.

2. Lapidar-Kräutertabletten

Lapidar 1 Verdauungsfördernd, regt die Magen- und Darmtätigkeit an. Bekämpft Völlegefühl.

Lapidar 2 Zur Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose (Ohrensausen, Schwindelgefühl, Vergesslichkeit).

Lapidar 3 Blutreinigungsmittel zur Unterstützung der spezifischen Behandlung bei Hautausschlägen, Flechten, Pickeln, Hautjucken. Bei leichter Verstopfung.

Lapidar 4 Beinbeschwerden, Krampfadern, Hämorrhoiden.

Lapidar 5 Gegen Nierenbecken- und Blasenleiden; regt die Nierentätigkeit an und reinigt die Harnwege; besonders zu empfehlen bei Harndrang, Beschwerden beim Wasserlösen.

Lapidar 6 Bei nervösen Herzstörungen, Herzklopfen, Schwindel, Herz- und Gefässkrämpfen. Beruhigt das Herz.

Lapidar 7 Gegen nervöse Störungen wie allgemeine Nervosität, Schlaflosigkeit, nervöse Magenstörungen, nervöse Kopfschmerzen.

Lapidar 8 Gegen akute Magen-Darmbeschwerden, Magendruck, saures Aufstossen, Brechreiz, Blähungen, Appetitlosigkeit, Magen-Darmkatarrh.

Lapidar 9 Gegen Rheuma, Ischias, Neuralgie.

Lapidar 10 Abführmittel gegen hartnäckige, chronische Verstopfung und deren Begleiterscheinungen wie Blähungen und Völlegefühl.

Lapidar 11 Vorzügliches Kräftigungs- und Aufbaumittel; besonders zu empfehlen bei allgemeiner Schwäche, körperlicher und geistiger Erschöpfung, nach überstandenen Krankheiten und Operationen.

Lapidar 12 Leber-Gallenmittel. Zur Anregung der Gallenabsonderung durch die Leber. Bei Stauungen, Völlegefühl, Fettunverträglichkeit.

Lapidar 13 Kropfvorbeugungsmittel. Soll schon bei den ersten Anzeichen beginnender Kropfbildung eingenommen werden.

Lapidar 14 Regen den Darm an und beheben die Verstopfung. Fördern die Harnausscheidung.

Lapidar 16 Bei Brustkatarrh und Husten, Erkältungen und deren Folgen.

Lapidar 17 Gegen nervöse Herz- und Kreislaufstörungen. Bei Herzklopfen, Wallungen, Schwindelgefühl.

Die nachstehenden Lapidar-Kräutertabletten werden nur für den Export hergestellt:

Lapidar 15 Zur unterstützenden Behandlung von Altersdiabetes.

Lapidar 18 SPEZIAL Gegen Beschwerden bei Prostataadenom. Erhöht den Tonus der Harnblase und verhindert den lästigen Harnzwang. Bringt den Restharn zum Verschwinden.

Lapidar 19 SPEZIAL Gegen Spannungszustände, Unruhe, Angst, Föhn- und Reisebeschwerden.

Lapidar 20 SPEZIAL Bei unregelmässiger und schmerzhafter Periode.

Lapidar 21 SPEZIAL Gegen Asthma. Krampflösend, hustenlindernd.

Lapidar 22 SPEZIAL Fördert die Urinausscheidung, entwässert die Gewebe.

Lapidar 23 SPEZIAL Bei Nachtblindheit, Licht- und Blendempfindlichkeit, Augenflimmern, Kapillarbrüchigkeit.

Lapidar 24 SPEZIAL Potenzstörung, Erektionsschwäche, Climacterium virile, mangelnde Libido, sexuelle Neurasthenie.

3. Flüssige Stärkungs- und Heilmittel

BEVEROL-Blutreinigungselixier

Dieses Elixier ist heute wegen seiner allseitigen und gründlichen Wirkung eines der begehrtesten Blutreinigungsmittel. Fördert die Verdauung und den Appetit. Regt die Ausscheidungsorgane an.

HERBOVIN-Kraftwein

Stärkungs- und bewährtes Heilmittel bei Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung. Wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Gibt neue Kräfte. Bei Rekonvaleszenz ein Helfer zur Wiedererlangung von Gesundheit und Energie.

HERZ- und NERVENELIXIER (auch für Diabetiker)

Wirkt beruhigend bei nervösen Herzstörungen, Herzklopfen, Erregungen, Nervosität, Schlaflosigkeit.

LIQUISAN-Hustensirup

Dieser Kräutersirup ist besonders wirksam bei Luftröhrenkatarrh, hartnäckigem Husten, Bronchialkatarrh und von starker Verschleimung begleitetem Asthma. Liquisan löst den zähen Schleim, bringt Linderung bei Schleimhautentzündungen und fördert die Heilung.

MAGENELIXIER (auch für Diabetiker)

Angezeigt in Fällen von langsamer und schwieriger Verdauung, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen- und krämpfen, Uebelkeit, nervösem Aufstossen und Blähungen.

LAPIDAR-BALSAM

Besitzt eine vielseitige Wirkung.
Innerlich: Bei Appetitlosigkeit, Magendruck, Darmträgheit, Brechreiz, Unwohlsein, Schwächezuständen, Blähungen, Durchfall, Koliken.
Äusserlich: Wirkt heilend (gurgeln) bei Zahnfleischentzündungen, üblem Mundgeruch. Kleine Wunden und Infektionen mit verdünntem Lapidar-Balsam betupfen.

ACHILLA-Johannisöl

Innerlich: Gegen Magen- und Darmentzündungen.
Äusserlich: Bei Verbrennungen (Sonnenbrand), Reizerscheinungen der Haut, Stich- und Schnittwunden, Schürfungen und Verstauchungen.

THEODORA-Augenwasser

Bei Ermüdung der Augen, Augenentzündung infolge von Kälte, Luftzug und Ueberanstrengung. Bei leichter Bindehautentzündung, Augentränen, Entzündung der Augenlider, auf Staub und Rauch zurückzuführende Reizung.

4. Einreibemittel

FARNOEL (nur für Export)

Bei Rheuma, Krampfadern und Geschwüren. Bei Muskelkater hilft eine leichte Massage mit Farnöl.

FILIX mildes Einreibemittel (nur für Export)

Eignet sich besonders für Kinder und empfindliche Personen bei Rheuma, Ischias, Hexenschuss und Krämpfen. Bei Husten die Brust damit einreiben. Bei Blasenkatarrh die Blasengegend einreiben.

HERKULES starkes Einreibemittel

Bei Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Neuralgie, Rückenschmerzen und Muskelkrämpfen. Die schmerzenden Stellen wiederholt tüchtig mit Herkules einreiben. In Fällen von Entzündungen und Geschwülsten darf Herkules nicht verwendet werden.

5. Salben

ANTHYLLIS Wund- und Heilsalbe

Empfiehlt sich bei Schürfungen, leichten Brandwunden, Sonnenbrand, Schnitt- und Stichwunden, Hämorrhoiden.

FRIGOR Frostbeulensalbe

Gegen Frostbeulen, aufgesprungene und rissige Haut und Schrunden. Dank ihrer wohltuenden, erfrischenden Eigenschaften eignet sich diese Salbe vorzüglich gegen Hautjucken und bei Hämorrhoiden.

IMPERATOR Zug- und Flechtensalbe

Empfiehlt sich bei Furunkeln, schlecht heilenden eitrigen Wunden und bei Flechten.

6. Verschiedenes

BIBERNELL-Bonbons

Hergestellt aus den Wurzeln der Alpenbibernelle. Diese Hustenbonbons wirken mildernd, schleimlösend, reinigend und stärkend. Für Kinder und Erwachsene geeignet.

LURI-Haarwasser (mit und ohne Oel)

Wirksam gegen Haarausfall und Schuppen. Fördert den Haarwuchs. Die Kopfhaut täglich einige Minuten mit diesem Haarwasser leicht einreiben und einige Minuten einwirken lassen.

Die neue Künzle Bäder-Linie (nur für Export)

auf der Grundlage von Kräuterextrakten und mit sehr hohem Anteil an ätherischen Oelen

Kräuterextrakt-Oelbäder

FARN — Das moderne Anti-Stress-Abschalt-Bad. Wirkt lockernd, entspannend, lösend auf Verkrampfungen im seelischen und körperlichen Bereich. Ausgeprägte Wirkung bei Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis.

HEUBLUMEN — Erfrischt und belebt. Fördert Stoffwechsel, Stoffabbau und Entschlackung im Unterhaut- und Bindegewebsbereich.

LAVENDEL — Beruhigend, herzstärkend, normalisierend für Kreislauf und Nerven. Allgemein schmerzlindernd. Fördert die Einschlafbereitschaft.

MELISSE — Entspannend und krampflösend bei nervöser oder körperlicher Ueberlastung. Fördert harmonische Ausgeglichenheit von Gemüt und Stimmung.

ROSMARIN — Kräftigt Kreislauf und Atmung. Heilungsfördernd und lindernd bei erkältungsbedingten und rheumatischen Beschwerden.

Kräuterpfarrer Künzles Präparate enthalten ausschliesslich Arzneipflanzen
in Pharmaqualität

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Wo fehlt's? Was hilft?

Nachstehende Aufstellung enthält das Verzeichnis der Krankheiten und Beschwerden, gegen welche die in «Chrut und Uchrut» erwähnten Heilmittel anzuwenden sind. Die nach den Heilmitteln angegebenen Zahlen verweisen auf die Textseite, auf welcher das betreffende Mittel erwähnt ist.

Appetitlosigkeit	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 8	141
	Magenelixier	143
	Lapidar-Balsam	143
Arterienverkalkung	Lapidar 2	141
Asthma	Asthmatee	140
	Liquisan, Hustensirup	143
	Lapidar 21 SPEZIAL	142
Augenentzündungen und -reizungen, Augenschwäche	Lapidar 23 SPEZIAL	142
	Theodora, Augenwasser	143
Augenkatarrh	Professorentee 2	141
Ausschläge	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139
	Beverol, Blutreinigungselixier	142
Blähungen	Lapidar 8	141
	Magentee	140
	Magenelixier	143
	Lapidar-Balsam	143
Blasenkatarrh	Blasentee	139
	Lapidar 5	141
	Einreibemittel Filix	143
Bleichsucht	Lapidar 11	142
	Herbovin, Kraftwein	143
Blutarmut	Herbovin, Kraftwein	143
	Lapidar 11	142
Blutdruck (anomaler)	Zur Regulierung: Lapidar 2	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Blutreinigung	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139

Blutstauungen	Lapidar 2	141
	Lapidar 4	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Blutzirkulation, mangelhafte	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139
Brandwunden	Anthyllis	144
	Achilla, Johannisöl	143
Brechreiz	Lapidar 8	141
	Magenelixier	143
	Magentee	140
	Lapidar-Balsam	143
Bronchialkatarrh	Liquisan, Hustensirup	143
	Bronchial- und Hustentee	139
	Einreibemittel Filix oder Herkules	143/144
	Lapidar 16	142
Darmträgheit	Lapidar 1	141
	Lapidar 3	141
Diabetes (Alters-)	Lapidar 15	142
	Diabetestee	141
Durchfall	Lapidar-Balsam	143
Eissen, Furunkel	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139
	Auflagen mit Imperator	144
Entwässerung der Gewebe	Lapidar 22 SPEZIAL	142
Erkältung	Erkältungstee	139
	Professorentee 2	141
	Bronchial- und Hustentee	139
	Lapidar 16	142
	Bibernell-Bonbons	144
	Liquisan, Hustensirup	143
Fettleibigkeit	Schlankheitstee	141
	Lapidar 14	142
	Entschlackungs- und Abführtee	139
Flechten	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 3	141
	Auflagen mit Imperator	144

Föhnbeschwerden	Lapidar 19 SPEZIAL	142
Frauenleiden (ausser Weissfluss)	Frauentee 1	139
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Frostbeulen	Frigor	144
	Lapidar 4	141
Furunkel	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139
	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Auflagen mit Imperator	144
Gallenleiden	Lapidar 12	142
	Leber-Gallentee	139
Gelbsucht	Leber-Gallentee	139
	Lapidar 12	142
Geschwüre	Farnöl	143
	Auflagen mit Imperator	144
Gicht	Rheumatee	140
	Lapidar 9	141
Haarausfall	Luri, Haarwasser	144
	Lapidar 1	141
Halsweh	Professorentee 2	141
	Gurgeln mit Lapidar-Balsam	143
	Einreibungen mit Filix	143
Hämorrhoiden	Lapidar 4	141
	Auflagen mit Frigor oder Anthyllis	144
	Farnöl	143
Harnsäureüberschuss	Nierentee	140
	Nieren-Blasentee	140
	Gewaltstee	139
Harnbrennen	Lapidar 5	141
	Blasentee	139
Harnverhaltung	Nieren-Blasentee	140
	Lapidar 5	141
Hautkrankheiten	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139
	Auflagen mit Frigor oder Imperator	144

Hautausschläge	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Blutreinigungstee	139
	Lapidar 3	141
	Auflagen mit Anthyllis	144
Hautjuckreiz	Lapidar 3	141
	Auflagen mit Frigor	144
Heiserkeit	Liquisan, Hustensirup	143
	Professorentee 2	141
	Bibernell-Bonbons	144
Herzbeschwerden	Lapidar 6	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Hexenschuss	Rheumatee	140
	Lapidar 9	141
	Einreibungen mit Farnöl, Filix oder Herkules	143
		144
Husten (Reizhusten)	Liquisan, Hustensirup	143
	Bronchial- und Hustentee	139
	Einreibemittel Filix oder Herkules	143/144
	Bibernell-Bonbons	144
	Lapidar 16	142
Infektionen (kleinere)	Lapidar-Balsam	143
Influenza	Erkältungstee	139
	Lapidar 16	142
Ischias	Lapidar 9	141
	Rheumatee	140
	Einreibemittel Farnöl, Filix oder Herkules	143/144
Katarrh	Liquisan, Hustensirup	143
	Bronchial- und Hustentee	139
	Bibernell-Bonbons	144
Koliken	Leber-Gallentee	139
	Lapidar 8	141
	Lapidar 12	142
	Lapidar-Balsam	143
Krampfadern	Lapidar 4	141
	Auflagen mit Farnöl oder Anthyllis	143/144
Kreislaufstörungen, nervöse	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139

Leberleiden	Lapidar 12	142
	Leber-Gallentee	139
Magen- und Darmentzündung	Achilla, Johannisöl	143
Magenbrennen	Lapidar 8	141
	Magentee	140
Magenkrämpfe	Magentee	140
	Lapidar 8	141
	Lapidar-Balsam	143
	Magenelixier	143
Magenschmerzen	Magenelixier	143
	Magentee	140
Magenschwäche	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 8	141
	Magenelixier	143
Mandelanschwellungen	Erkältungstee	139
	Lapidar-Balsam	143
Menstruationsbeschwerden	Frauentee 1	139
	Lapidar 20 SPEZIAL	142
Milchschorf	Kindertee	139
Mundgeruch	Lapidar-Balsam	143
	Lapidar 8	141
Nagelbettentzündung	Imperator	144
Nervenstörungen	Nerven-Schlaftee	140
	Lapidar 7	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Neuralgie	Lapidar 9	141
	Rheumatee	140
Nierenentzündung	Nierentee	140
	Lapidar 5	141
Nierengriess und -steine	Nierentee	140
	Nieren-Blasentee	140
	Lapidar 5	141
Nierenschwäche	Nierentee	140
	Nieren-Blasentee	140
	Lapidar 5	141

Ohrensausen	Lapidar 2	141
	Herz- und Kreislauftee	139
	Lapidar 17	142
Pickel	Beverol, Blutreinigungselixier	142
	Lapidar 3	141
	Blutreinigungstee	139
	Imperator	144
Prostataleiden	Lapidar 18 SPEZIAL	142
Quetschungen	Achilla, Johannisöl	143
Reisebeschwerden	Lapidar 19 SPEZIAL	142
Rheumatismus	Lapidar 9	141
	Rheumatee	140
	Einreibungen mit Herkules, Filix oder Farnöl	144/143
Rückenschmerzen	Einreibungen mit Filix, Herkules oder Farnöl	143/144
	Lapidar 9	143
		141
Schlaflosigkeit	Lapidar 7	141
	Nerven-Schlaftee	140
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
Schluckweh	Liquisan, Hustensirup	143
	Einreibemittel Filix	143
	Erkältungstee	139
Schnupfen	Professorentee 2	141
	Erkältungstee	139
Schrunden	Frigor	144
Schuppen	Luri, Haarwasser	144
Schürfungen	Anthyllis	144
	Achilla, Johannisöl	143
Schwäche, allgemeine	Lapidar 11	142
	Herbovin, Kraftwein	143
Schwäche, momentane	Lapidar-Balsam	143
Schwindelanfälle	Lapidar 2	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139

Schwindelgefühl	Lapidar 2	141
	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139
Seitenstechen	Einreibemittel Filix oder Herkules	143/144
Sodbrennen	Magentee	140
	Lapidar 8	141
Spannungszustände	Lapidar 19 SPEZIAL	142
Umlauf (Nagelbettentzündung)	Imperator	144
Unwohlsein, Übelkeit	Lapidar-Balsam	143
	Magenelixier	143
Urinausscheidung	Lapidar 22 SPEZIAL	142
Verbrennungen (auch Sonnenbrand)	Achilla, Johannisöl	143
	Imperator	144
Verdauungsstörungen	Magentee	140
	Lapidar 8	141
	Lapidar-Balsam	143
Verletzungen, kleine	Lapidar-Balsam	143
Verstauchungen	Achilla, Johannisöl	143
Verstopfung, leichte	Lapidar 3	141
Verstopfung, chronische	Lapidar 10	141
Venenentzündung	Lapidar 4	141
	Farnöl	143
	Anthyllis	144
Wallungen	Lapidar 2	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
	Lapidar 17	142
Wassersucht	Gewaltstee	139
	Nierentee	140
	Wassertreibender Kräutertee	140
Wechseljahrbeschwerden	Lapidar 2	141
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143
	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139
Weissfluss	Frauentee 2	141

Wunden	Anthyllis	144
	Achilla, Johannisöl	143
Wunden, eiternde	Imperator	144
	Achilla, Johannisöl	143
Zahnfleischentzündung	Lapidar-Balsam (gurgeln)	143
Zirkulationsstörungen	Lapidar 2	141
	Lapidar 17	142
	Herz- und Kreislauftee	139
	Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)	143

Alpenpflanzen haben in Pfarrer Künzles Kräuterheilmitteln den Vorzug

Kräuterpfarrer Künzles Heilmittel
Vollständiges Verzeichnis 1977

Teespezialitäten

Asthmatee (nur für Export)
Blasentee
Blutdrucktee (nur für Export)
* Blutreinigungstee
* Bronchial- und Hustentee
Diabetestee (nur für Export)
* Entschlackungs- und Abführtee
* Erkältungstee
* Frauentee 1
Frauentee 2 (nur für Export)
Gewaltstee
Herztee (nur für Export)
* Herz- und Kreislauftee
* Kindertee
* Leber-Gallentee
* Magentee
* Nerven-Schlaftee
Nierentee
* Nieren-Blasentee
Professorentee 1
Professorentee 2 (nur für Export)
* Rheumatee
Schlankheitstee (nur für Export)
Wassertreibender Kräutertee (Wassersuchtstee)

Kräutertabletten:

Lapidar 1
Lapidar 2
Lapidar 3
Lapidar 4
Lapidar 5
Lapidar 6
Lapidar 7
Lapidar 8
Lapidar 9
Lapidar 10
Lapidar 11
Lapidar 12
Lapidar 13
Lapidar 14
Lapidar 15 (nur für Export)
Lapidar 16
Lapidar 17
Lapidar 18 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 19 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 20 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 21 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 22 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 23 SPEZIAL (nur für Export)
Lapidar 24 SPEZIAL (nur für Export)

Flüssige Stärkungs- und Heilmittel

Beverol, Blutreinigungselixier
Herbovin, Kraftwein
Herz- und Nervenelixier (auch für Diabetiker)
Liquisan, Hustensirup
Magenelixier (auch für Diabetiker)
Lapidar-Balsam
Achilla, Johannisöl
Theodora, Augenwasser

Einreibemittel

Farnöl (nur für Export)
Filix (mild) (nur für Export)
Herkules (stark)

Salben

Anthyllis, Wund- und Heilsalbe
Frigor, Frostbeulensalbe
Imperator, Zug- und Flechtensalbe

Verschiedenes

Bibernell-Bonbons
Luri, Haarwasser mit und ohne Öl

Künzle Kräuterextrakt- Ölbäder (nur für Export)

Farn/Heublumen/Lavendel/Melissen/Rosmarin

Literatur

Künzles Chrut und Uchrut (deutsch, franz. und englisch)
Künzles Kräuteratlas
Das Grosse Kräuterheilbuch

* Die mit dem Stern bezeichneten Medizinaltees sind auch in praktischen Portionenfilterbeuteln erhältlich (Schachtel mit 20 Portionen).

KRÄUTERPFARRER KÜNZLES Naturheilmittel sind erhältlich in:

Australien
Bundesrepublik Deutschland
Dänemark
Finnland
Irland
Italien
Kanada
Luxembourg
Niederlande
Nigeria
Norwegen
Österreich
Portugal
Rhodesien
Schweden
Schweiz
Spanien
Südafrika
USA
Venezuela

Auskunft in **allen Gesundheitsfragen** in der Bundesrepublik Deutschland erteilt **kostenlos** der

Kräuterpfarrer Künzle Heilmittelvertrieb

Ing. A.K. Renner, D-7540 Neuenbürg/Schw., Postfach,
Telefon 07082-2777

In Österreich:
Ing. A.K. Renner
Kräuterpfarrer Künzle Heilmittelvertrieb
Postfach 90, Rudolf von Ems Strasse 5
A-6845 Hohenems
Telefon 05576-3554

Tradition
Erfahrung
Qualität

mit moderner Forschung
moderner Herstellungstechnologie
moderner Kontrolle

GARANTIEREN
Reinheit
Sicherheit
Wirksamkeit

KRÄUTER-PFARRER KÜNZLE

VERTRAUEN
seit 1922
in Kräuterpfarrer Künzles Kräuterpräparate

Kräuterpfarrer Künzles Heilpflanzenpräparate sind immer wieder empfehlenswert

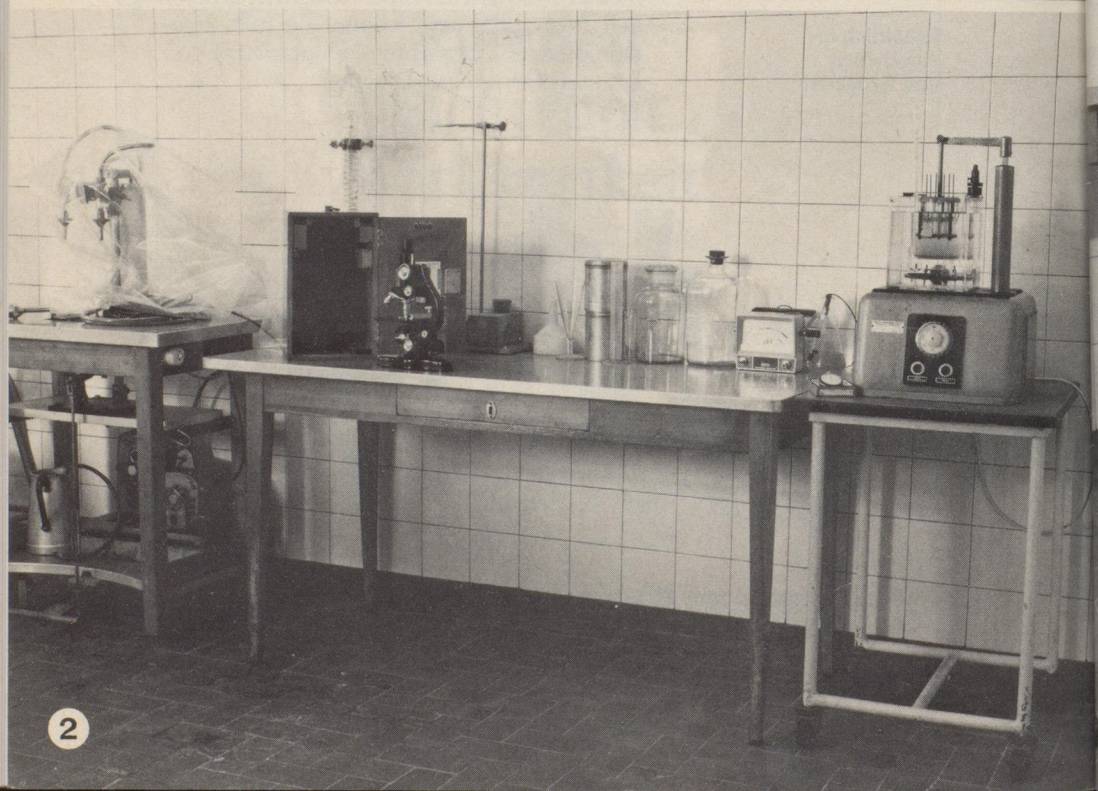
Vor 60 Jahren schuf Kräuterpfarrer Künzle seine bekannten Präparate. Dass diese heute auf der ganzen Welt mehr denn je angewendet werden, hat seine guten Gründe.
Alle Präparate von Kräuterpfarrer Künzle werden ausschliesslich aus sorgfältig ausgewählten Arzneipflanzen gewonnen. Die Wirkstoffe sind in wohldosierter und kontrollierter Form in allen Künzle-Heilmitteln enthalten.

Heute geraten viele Menschen in Versuchung, auch bei kleineren Beschwerden gleich zu massiven Abwehrmassnahmen zu greifen. Warum aber gleich mit Kanonen auf Spatzen schiessen? Bei kleineren Übeln, wie z. B. allgemeiner Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität usw., können die millionenfach praktisch erprobten Heilpräparate von Kräuterpfarrer Künzle helfen.

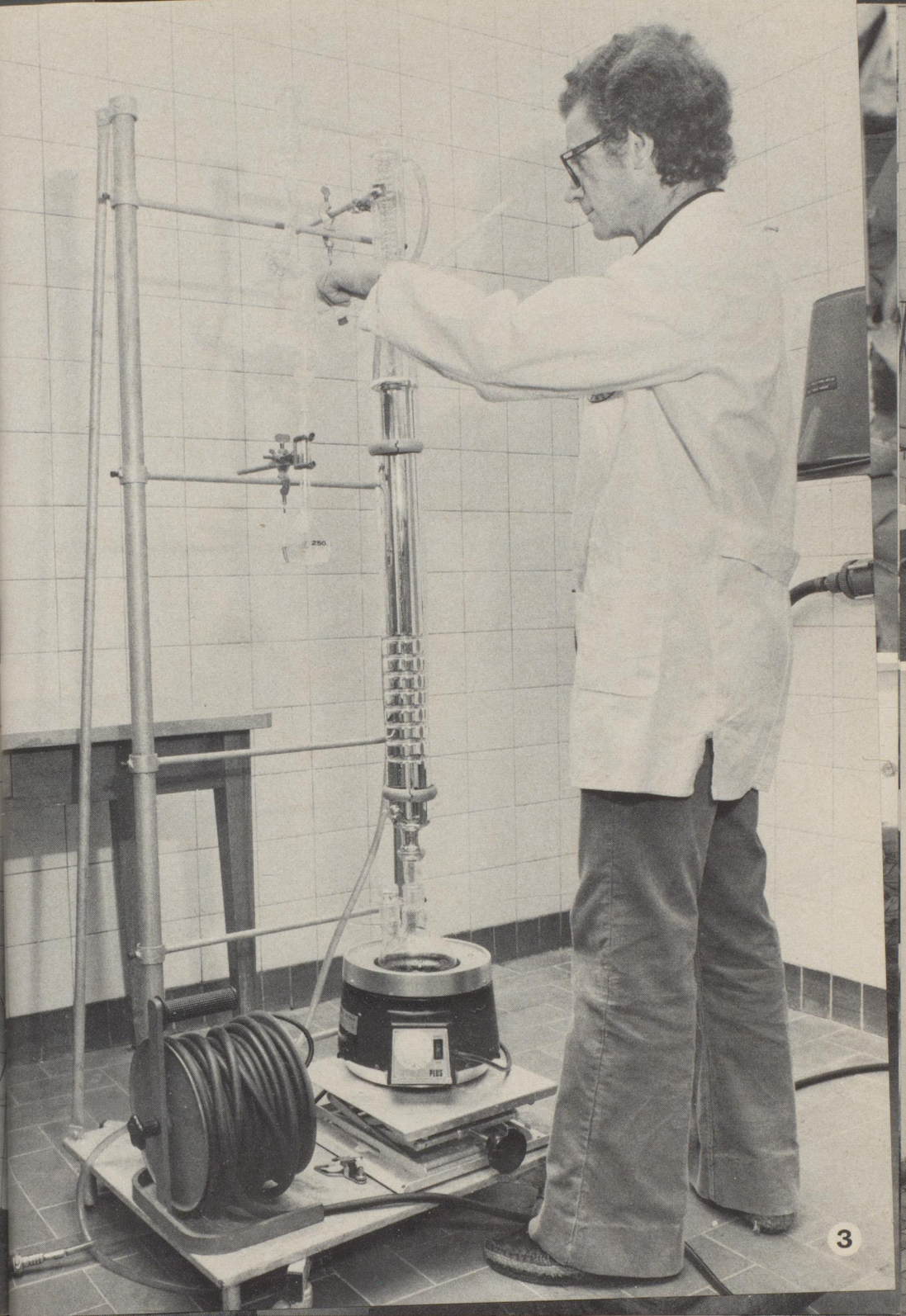
Erhältlich in
Apotheken
und Drogerien

Kräuterpfarrer Künzles Präparate enthalten ausschliesslich Arzneipflanzen
in Pharmaqualität

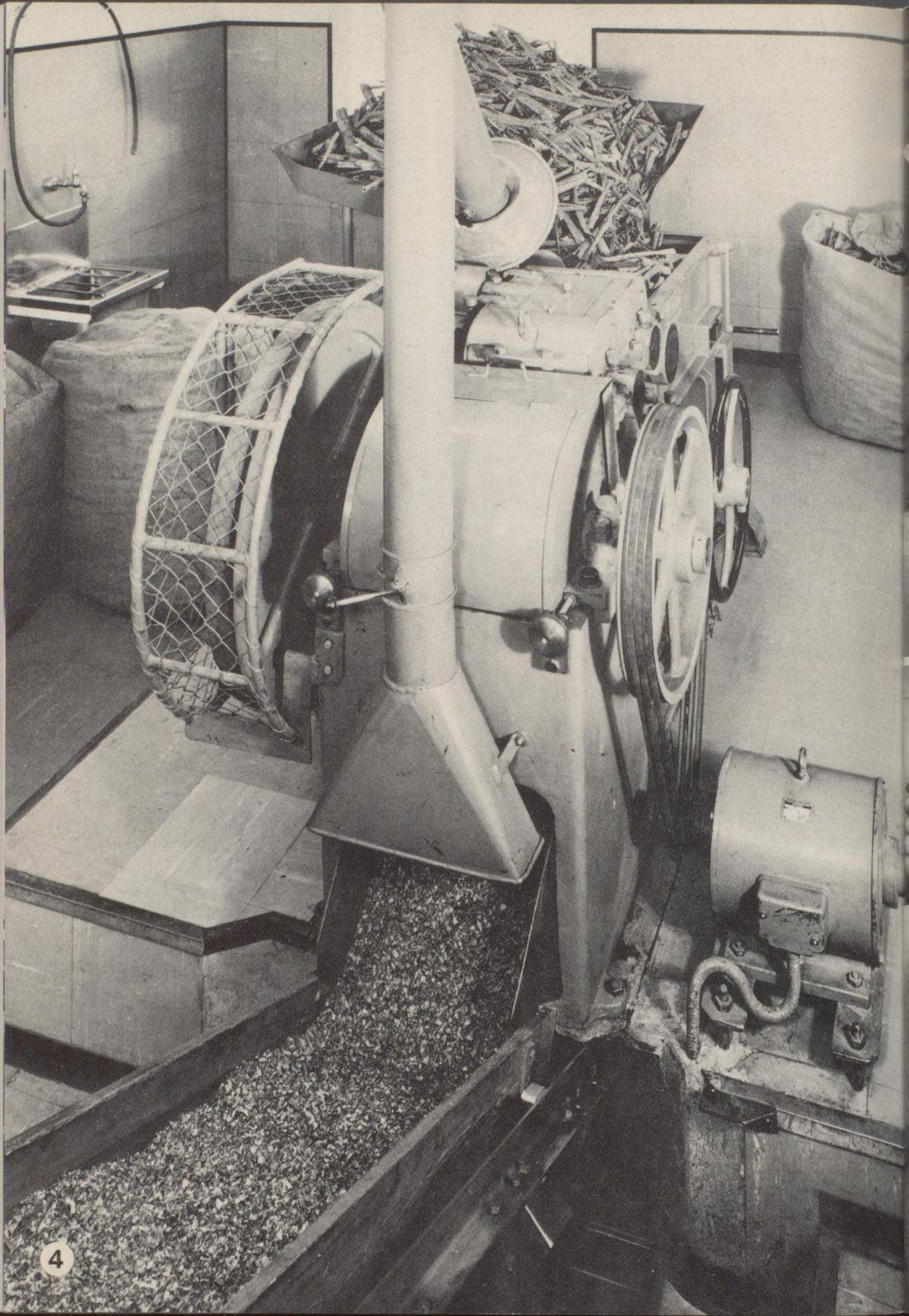
1



2



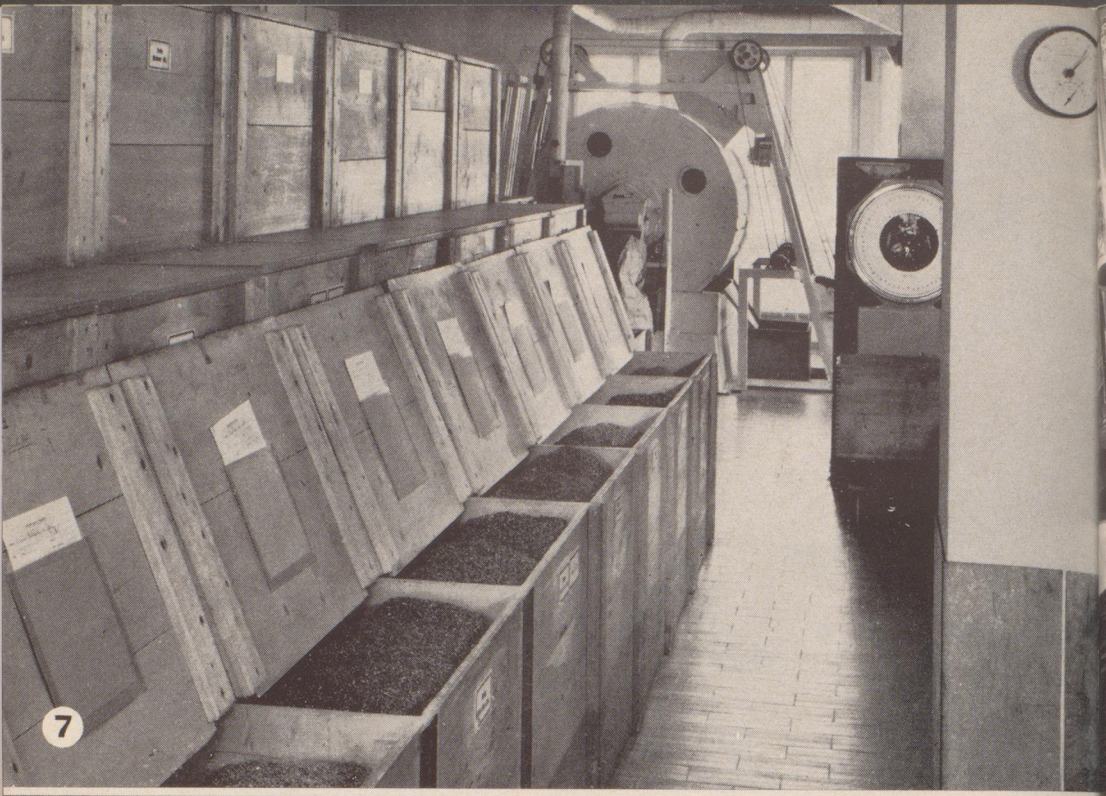
3



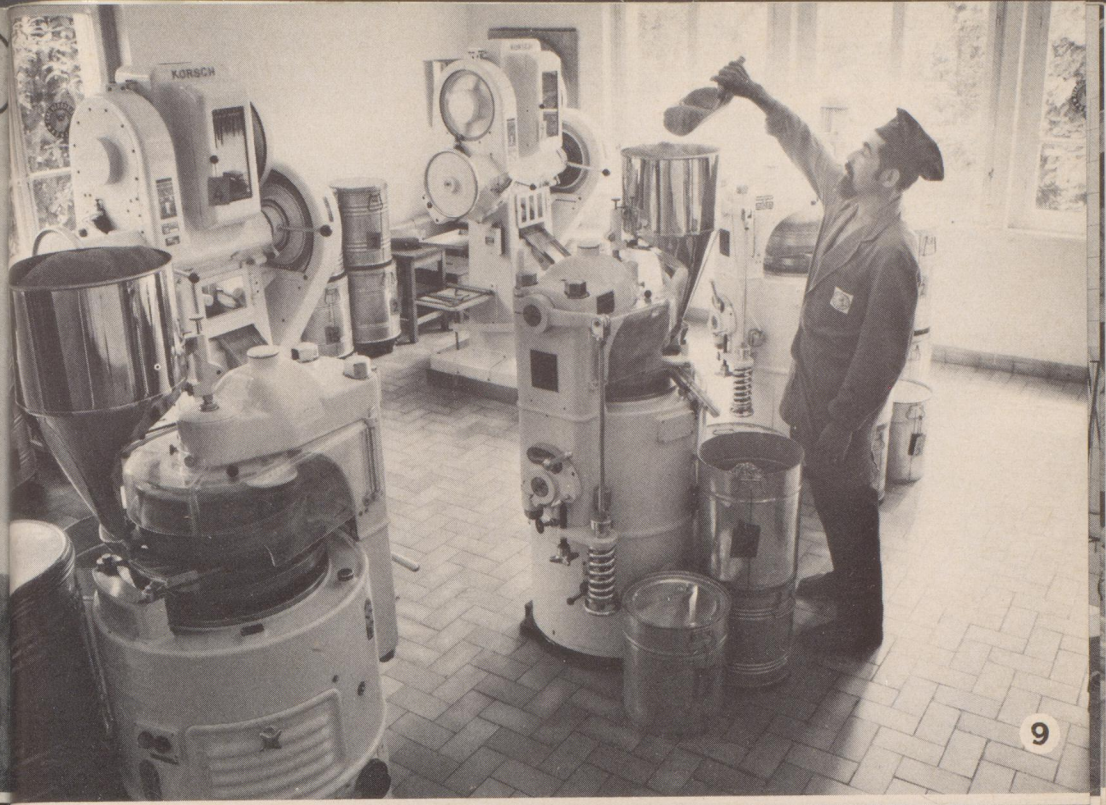
4

5

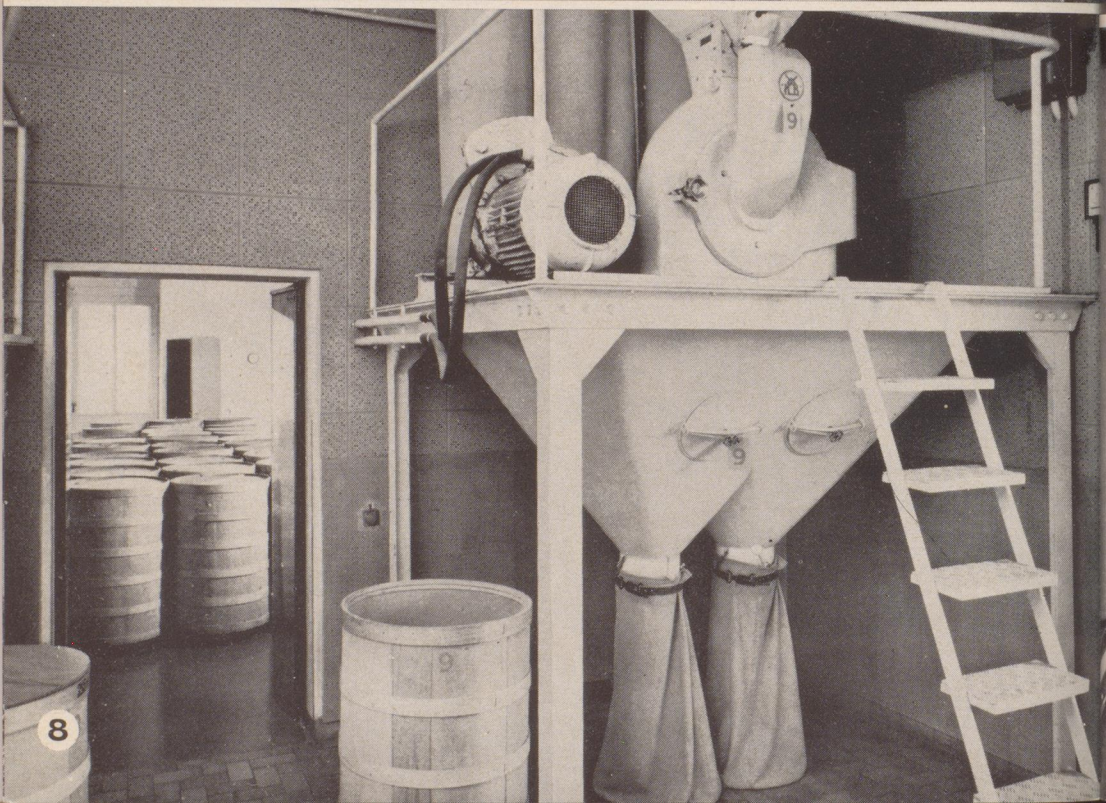
6



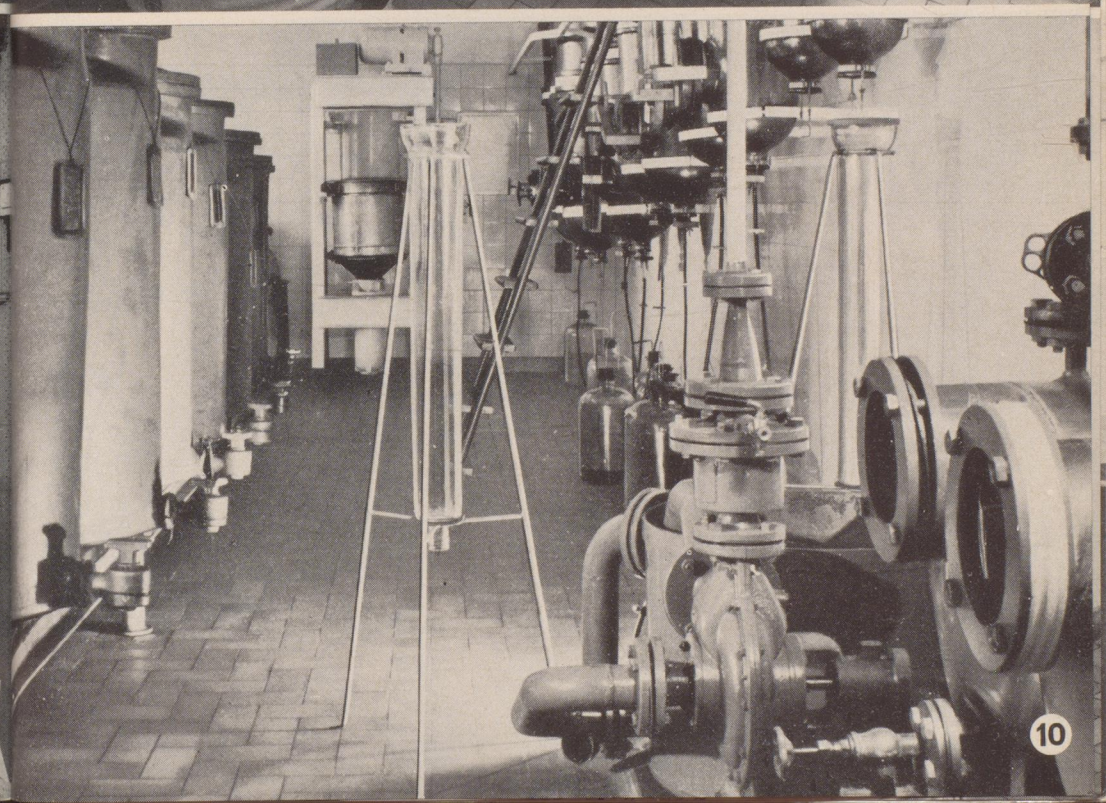
7



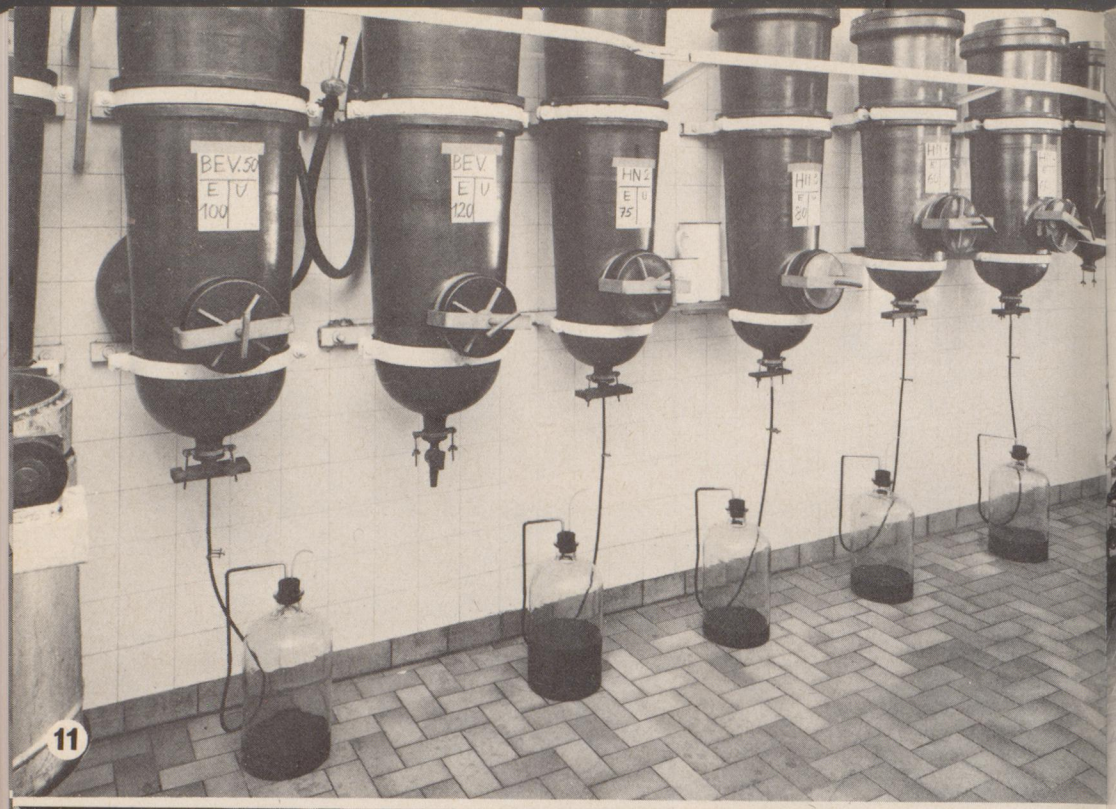
9



8



10



11

13

12

14

15

17

16

18

EC1

Bildlegenden

1 Arzneipflanzeneingang und Entwesung

2-3 Analysenlabor

4 Das Schneiden der Kräuter

5 Quarantänelager der Arzneipflanzen

6 Hauptlager der Arzneipflanzen

7 Lager für die Kräutermischungen

8 Eine Kräutermühle

9 Tablettierung Lapidar-Kräutertabletten

10-11 Herstellung flüssiger Präparate

12 Kellerei für flüssige Heilmittel

13 Herstellung von Salben

14 Verpackung der Lapidar-Dosen

15 Abpackung von flüssigen Präparaten

16 Abpackung von Heilkräutertees

17 Versandabteilung

18 Spedition

19 Fabrikgebäude in Locarno-Minusio (Vorderansicht)

Kräuterpfarrer Künzle AG, CH-6648 Minusio